ವಾಸರಿಂತು ಹಾಂವ್

ಅಂಕೊ - 3

ಧಾನ್ಯಾಚೋ ರಾಂದಾಯಿ



ಗೀತಾ ಸಿ. ಕಿಣಿ
ಹಾನ್ನಿ ಬರೆಯಿಲೆ



ಗೀತಾ ಸಿ. ಕಿಣಿ

ಹಾನ್ನಿ ಬರೆಯಿಲೆ

ವಾಸರಿಂತು ಹಾಂವ್

ಅಂಕೊ - 3

ಧಾನ್ಯಾಚೋ ರಾಂದಾಯಿ

ಬಾಳಿಗಾ ಪ್ರಕಾಶನ

ಮಂಗಳೂರು

VASARINTHU HAVA - III
DHANYACHO RANDAI

Written By :

GEETHA C. KINI
101, 1st, Floor,
Manjunath Apartment,
Near New Chitra Talikes,
Mangalore - 575 003.
Cell : 98452 07058/ 72043 28576

Year : 2014

Price : **Rs. 100/-**
Pages : viii + 104

Published by :
BALIGA PUBLICATIONS
202, Sterling Chambers,
Kalakunj Road,
Mangalore - 575 003.
Phone : 0824 - 2497747
Mobile : 98807 01747

D.T.P. by : **Mahalaxmi Printers**

Cover Design, Printed by :

DHARMA PRAKASH PRINTERS
Car Street, Mangalore - 575 001.
Phone : 0824 - 2493743

ಮೋಗಾಚೆಂ ಅರ್ಪಣ

ವ್ಹಾಡೀಕ ಜಾತ್ತರಿ ಚೆಲ್ಲಿಯಾಂಕ ಆವಸು ಬಾಪಸುಲೆಂ
ಸ್ಥಾನಾರ ಮಾವು ಆನೀ ಮಾಂಯೀ ಯೆವಚೆಂ ಸಹಜ.
ಆವಸುನ ಶಿಖಯಿಲೆಂ ರಾಂದಪ ಮಾಯ್ಯೆಲೆಂ
ಮಾರ್ಗದರ್ಶನಾರ ಘ್ಹಂಗಡ ರುಚಿ ಘೆತ್ತಾ. ತಶ್ಶಿಂಚಿ
ಮಗೆಲೆ ಜೀವನಾಂತೂಯೀ ಮಗೆಲೆ ರಾಂದಪಾಚೀ ರುಚಿ
ವ್ಹಾಡೀಕ ಜಾತ್ತರಿ ಚಡಜಾಲ್ಲಿ ಮ್ಹಣಯೆತ.
ಆವಸು ಬಾಪ್ಪುಸಲೆಂ ಸ್ಥಾನಾರ ಆಸ್ಸುನ ಮಾಕ್ಕಾ
ಜೀವನಾಂತ. ಆಧಾರ ದಿಲ್ಲೆಲೆ ಮಗೆಲೆ ಮಾವು

ದಿ. ಕುಂಟಾಡಿ ದೇವಪ್ಪ ರಾಮ ಕಿಣಿ

ಆನೀ ಮಾಯೀ

ದಿ. ರಾಧಾ ದೇವಪ್ಪ ಕಿಣಿ

ಹಾಂಕಾ ವಾಸರೇಂತು ಹಾಂವ ರಾಂದಪಾ
ಸಾಹಿತ್ಯಾಚೆ ತಿಸರೆಂ ಆವರ್ತಿ ಅರ್ಪಣ
ಕರಚಾಕ ಭೊವ ಸಂತೋಷ ಜಾತ್ತಾ.

ದೋನಿ ಅಕ್ಷತ

ಮನಶಾಲೆ ಜೀವಿತಾಕ ವಾರೆ, ಉದಾಕ ಕಶೀ ಜಾಯಕೀ ತಶೀಂಚಿ ಲಾಯೇಕ ಖಾಣ–ಜೆವಣಯಿ ಜಾವಕಾ. 64 ಕಲೆಂತು ಪಾಕಶಾಸ್ತ್ರಯಿ ಏಕ ಕಲೆ ಜಾವನು ಆಸಾ. ಜೀವನ ಸಾಧನೇಕ ಶರೀರ ಆಕರಾ ಜಾಲ್ಯಾರಿ ಶರೀರಾಕ ಆಹಾರು ಆಧಾರ. ಅಸಲೆ ಆಧಾರ ಜಾವನು ಆಶೀಲೆ ಆಹಾರಾಕ ಆಮೀ ಆನಿಕಯಿ ಮ್ಹೊಲ ದೀನಿ ಮ್ಹಣ ಜಾಲ್ಯಾರಿ "ಆರೋಗ್ಯವೇ ಭಾಗ್ಯ" ಮ್ಹಣಚೆ ಗ್ಯಾದಿಕ ಅರ್ಥ ನಾ ಜಾತಾ. ಆರೋಗ್ಯ ಕಶೀ ವರೋಚೆ? ಮುಖಾವಯಿಲೆ ಪೀಳಿಗೆಕ ಆಮೀ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಖಾಣ–ಜೆವಣಚಿ ರುಚಿ ಶಿಕಯನಿ ಜಾಲ್ಯಾರಿ ಖಂಡಿತ ಜಾವನು ತಾಂನಿ ತ್ಯಾ ರುಚಿಯೇ ದಾಕೂನ ವಂಚಿತ ಜಾತಾಚಿ, ಮ್ಹಳೇಲೆ ದೃಷ್ಟಿ ದವರೂನ ಹಾಂವೆ ಹೆ ತಿಸರೆ ಆವೃತ್ತಿಂತು ಮೆಗೆಲೆ ಆನುಭವ ಧಾನ್ಯಾ ವಿಷಯಾಂತು, ಸವಿಸ್ತಾರ ಜಾವನು ಬರೊವಚಾಕ ಪ್ರಯತ್ನ ಕೆಲಾಂ.

ಪುಸ್ತಕ ಬರೊವಚಾಕ ಮಾಕಾ ಪ್ರೇರಣ ದಿಲೇಲೆ ಕೊಡಿಯಾಲ ಖಬರೇಚೆ ಸಂಪಾದಕ ಮಾವಿನಕುರ್ವೆ ವೆಂಕಟೇಶ ಬಾಳಿಗಾ, ಡಿ.ಟಿ.ಪಿ. ಕರೂನ ದಿಲೆಲೆ ಮಹಾಲಕ್ಷ್ಮಿ ಗ್ರಾಫಿಕ್ಸ್ ಆ್ಯಂಡ್ ಪ್ರಿಂಟರ್ಸ್, ಮುದ್ರಣ ಕರೂನ ದಿಲೆಲೆ ಧರ್ಮ ಪ್ರಕಾಶ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ಸ್, ಕುಟುಂಬೇಚೆ ಸರ್ವಾಂಕ ಮೆಗೆಲೊ ಧನ್ಯವಾದ.

ಹ್ಯಾ ದೋನ ಉತ್ರಾಂ ಸಾಂಗತ ಹೆಂ ಪುಸ್ತಕ ತುಮಗೆಲೆ ಮುಖಾರ ದವರತಾ. ಖಂಡಿತ ಜಾವನು ತುಮಕಾ ಆವಡತಲೆ ಮ್ಹಣೂನ ಆಶಯತಾ.

✍ ಗೀತಾ ಸಿ. ಕಿಣಿ
ಮಂಗಳೂರು

ಪರಿವಿಡಿ

ಕ್ರಮಸಂಖ್ಯೆ	ವಿಷಯ	ಪುಟಸಂಖ್ಯೆ
1	ಆಲಸಂದೆ ಬೀ (ಕಟಪಾಡಿ)	1
	A. ಸಾರ ಉಪ್ಕರಿ	1
	B. ಕೊದ್ದೆಲ್	2
2	ಬಟಾಣಿ (ಪಾಚವಿ/ಧವಿ)	3
	A. ಸಾರು–ಉಪ್ಕರಿ	3
	B. ಕೊದ್ದೆಲ್	4
	C. ಆಂಬಟ	5
3	ಬಟಾಟೊ	6
	A. ಸೊಂಗ	6
	B. ಪಾತ್ತಳ ಉಪ್ಕರಿ	7
	C. ಗೊಜ್ಜು	8
	D. ಬಾಂಬ್	9
	E. ಪೋಡಿ (ತವಾ ಫ್ರೈ)	10
	F. ಭಾಜಿ	11
	G. ಆಂಬಾಡೊ	12
	H. ವಾಗ್	13
	I. ಕಚರಿ (ಚಿಪ್ಸ್)	14
	J. ಫಿಂಗರ್ ಚಿಪ್ಸ್	14
4	ಚಣೊ (ಕಾಳೊ)	15
	A. ಸಾರು–ಉಪ್ಕರಿ	15
	B. ಗಶಿ	17
	C. ಪಂಚ್ಕದಾಯಿ	18
	D. ಚಣಾ ಮಸಾಲಾ (ಧವೊ ಚಣೊ)	19
	E. ವಾಟ್ಟಿನಾಶಿ ಚಣಾ ಮಸಾಲಾ (ಧವೊ ಚಣೊ)	20
	F. ಚಣೆ ದಾಳಿ ಚೆಟ್ಟಾಂಬಾಡೊ	21
5	ಗೋಂವು	22
	A. ಪೊಳೊ	22
	B. ಆಪ್ಪೊ	23
6	ಜೆನ್–ಅವರೊ	24
	A. ಗಶಿ (ತೆಪ್ಪಳ ಫಾಲನು)	24

	B. ಗಶಿ (ಲೊಸೂಣ ಫಾಲನು)	25
7	ಕುಳಿತು	26
	A. ಸಾರು– ಉಪ್ಕರಿ (ಕಿರಲಾನು)	26
	B. ಕೊದ್ದೆಲ	27
	C. ಆಂಬಟ (ಕಿರಲಾನು)	28
8	ಕೂಕ	30
	ಉಪ್ಕರಿ–1	30
	ಉಪ್ಕರಿ–2	30
	ಉಪ್ಕರಿ–3	31
	A. ಕೂಕಾಚೆ ಸುಕ್ಕೆ	32
	B. ಕೂಕಾಚೆ ಸೊಂಗ	33
9	ಕಣಂಗ ಶಿಜಯಲೇಲೆ [ಗೊಡ್ಡಾಚೆ]	34
10	ಮೂಗು	35
	A. ಸಾರು–ಉಪ್ಕರಿ (ಕಿರಲಾನು)	35
	B. ಗಶಿ (ಕಿರಲಾನು)	36
	C. ಪಂಚ್ಕದಾಯಿ	37
	D. ಖಿಚಡಿ	38
	E. ಸಾನ್ನಾ ಖೊಟ್ಟೊ	39
	F. ಪತ್ರಡೊ	40
	G. ಮೂಗಾ ಉದಾಕ	41
	H. ಮುಗಾದಾಳಿ ಉಸಳಿ	42
11	ಮೂಗಾದಾಳಿ–ಉಡದಾ ದಾಳಿ ಪೋಳೊ	43
	A. ಪೋಳೊ	43
	B. ಹುಗ್ಗಿ	44
	C. ಸಲಾಡ್	44
12	ನಾಂಚಣೊ	45
	A. ನಾಂಚಣೊ ಆನಿ ಉಡದಾ ಪೊಳೊ	45
	B. ನಾಂಚಣೆ ಮುದ್ದೊ	46
	C. ನಾಂಚಣೆ ಉದಾಕ	46
13	ಪಿಯಾವು	47
	A. ಬುತ್ತಿ	47
	B. ಬಜೊ	48
	C. ಗೊಜ್ಜು	49

14	ಘೋವು	50
	A. ಬಟಾಟೆ ಘೋವು	50
	B. ಘೊವಾ ಖೀರಿ	51
	C. ಉಸಳಿ	52
	D. ಚಟ್ನಿ–1	53
	E. ಚಟ್ನಿ–2 [ಕೊಳಂಬೆಪಿಟ್ಟಿ ಘೋವು]	53
	F. ಚಟ್ನಿ–3 [ಫಣ್ಣಾ ಘೋವ]	54
	G. ಘೋವು ಭಾಜ್ಜೂಚೆ	55
	H. ಗೋಡ ಘೋವು	56
	I. ಧಂಯಾ ಘೋವು	56
	J. ಸಾಕ್ಕರೆ ಘೋವು	57
	K. ಪುಲಾವು	57
15	ರುಲಾಂವು	59
	A. ರುಲಾಂವು–1 (ಉಪ್ಪಾ)	59
	B. ಟೊಮೆಟೊ ಬಾತ್	60
	C. ಶೀರಾ	61
	D. ಬಾಂಬೆ ರುಲಾಂವಾಚಿ ಧಿಡೀರ್ ಇಡ್ಲಿ (ಧಂಯಿ ಫಾಲನು)	62
16	ಸುರನು	63
	A. ಸುಕ್ಕೆ	63
	B. ಪೋಡಿ	64
	C. ಕೂಟ	65
	D. ಕಚ್ರ	66
17	ತಾಂದುಲು	66
	A. ಶೀತ	66
	B. ಬೆಟ್ಟೆ ಶೀತ	67
	C. ನುಚ್ಚಿ	67
	D. ಪಾಲಕಾಚೆ ಶೀತ	68
	E. ಮೆತ್ತೆ ಪಾಲ್ಯಾಚಿ ಇಡ್ಲಿ.	69
	F. ಪುಲಾವ [ಮೆತ್ತಿ ಪಾಲ್ಲೆಚೊ]	70
	G. ಸೀತ (ಮೆತ್ತಿ ಪಾಲ್ಲೆಚಿ)	72
	H. ಅಂಬಾಡೊ ವಾಟ್ಸೂನ – 1	72
	I. ಮೇತಿ ರೈಸ್	73
	J. ಪೋಂಗಲ್	74

K. ಸುರನಳಿ (ತುಳಸಿ ಪೂಜೇಕ ಕರಚಿ) 75
L. ಪುಳಿಯೊಗರೆ 76
M. ಬಿಸಿಬೇಳೆ ಬಾತ 77
N. ಪಾಲಕ ಶೀತ 78
O. ಮೆತ್ತೆ ಪಾಲ್ಲ್ಯಾಚಿ ಇಡ್ಲಿ. 80
P. ಸ್ಟಫ್ಡ್ ಆಪ್ಪೊ 81
Q. ಪುಲಾವ (ವಾಟ್ಟಿನಾತ್ತಿಲೆ) 82
R. ಲೆಮನ್ ರೈಸ್ 84
S. ಖೀರಿ 85
T. ಪಾತೊಳಿ 85
U. ಕೇಸರಿಬಾತ್ 86
18 ತಿಂಗಳವರೊ [ಧವ್ರೊ/ ಕಾಳೊ/ ತಾಮಡೊ] 87
A. ಸಾರು–ಉಪ್ಕರಿ 87
B. ಕೊದ್ದೆಲ್ 89
C. ಕೊಳಂಬೊ 90
D. ಸೊಂಗ 91
19 ತೋರಿ [ಕಾಳಿ/ ಧವಿ/ ತರ್ನಿ] 92
A. ಸಾರು–ಉಪ್ಕರಿ 92
B. ಕೊದ್ದೆಲ್ 93
C. ಫಣ್ಣಾ ಉಪ್ಕರಿ (ತರ್ನಿ ತೋರಿ) 94
D. ಗಶಿ 95
20 ತೋರಿ ದಾಳಿ 96
A. ತೋಯ್ 96
21 ತಾಮಡಿ ಬೀ 97
A. ಸಾರ ಉಪ್ಕರಿ 97
B. ಕೊದ್ದೆಲ್ 98
22 ಉಡಿದು (ಸಗಳೊ) 99
A. ಪೊಳೊ [ಪೆಜ್ಜೆ ಪೊಳೊ] 99
23 ಉಡಿದಾ ದಾಳಿ 99
A. ಪೊಳೊ 99
B. ಆಂಬಾಡೊ 100



1 ಆಲಸಂದೆ ಬೀ (ಕಟಪಾಡಿ)

A. ಸಾರ ಉಪ್ಕರಿ

ಅಗತ್ಯಾಚೊ ವಿಷಯ : ಏಕ ಗ್ಲಾಸ್ ಆಲಸಂದೆ ಬೀ, ಏಕ ಕಾಂದೊ ಲೊಸೂಣ, ಆಟ ತಾಮಡಿ ಗುಡ್ಡಿ ಮಿರಸಾಂಗ, ಚಾರ ಚಮಚೆ ನಾರಲೇಲ ತೇಲ, ಜಾಯ ತಿತಲೆ ಮೀಟ.

ವಿವರ : ಆಲಸಂದೆ ಬೀ ಧುವನು ಕುಕ್ಕರಾಂತು ಸಮ ತಿಂಬಚೆ ತಿತಲೆ ಉದಾಕ ಘಾಲನು ಏಕ ವಿಶಿಲ್ ಯೆತರಿ ಸಾತ ಮಿನಿಟ್ ಸಾನ ಉಜ್ಜಾರ ಸಿಜೋಚೆ. ನ್ಹಿವತರಿ ತಾಕಾ ಜಾಯ ತಿತಲೆ ಉದಾಕ ಆನೀ ಮೀಟ ಘಾ[illegible] ಏತಖತೊ ಕಾಡೂನ ದವರಚೆ. ಘಣ್ಣಾಕ ಮಿರಸಾಂಗೆ ಕೊಚ್ಚೊಲ್, ತೇಲ ಆನೀ ಲೊಸೂಣ ಸೊಲ್ಲೋನ ಘಾಲನು ಪದ ತಾಮಡೆ ಭಾಜ್ಲೂನು ಶಿಜ್ಜಯಲೇಲೆ ಆಲಸಂದೆ ಬಿಯೇಕ ಘಾಲನು ಚಾಳನು ದವರಚೆ.

B. ಕೊದ್ದೆಲ್

ಅಗತ್ಯಾಚೊ ವಿಷಯ : ಏಕ ಗ್ಲಾಸ್ ಆಲಸಂದೆ ಬೀ, ಏಕ ಬಟಾಟೊ ಯಾ ಸಾನ ಸುರನಾ ಕುಡಕೊ, ಏಕ ಕಾಂದೊ ಲೊಸೂಣ, ಆಟ ಗುಡ್ಡಿ, ತಾಮಡಿ ಭಾಜ್ಜಿಲ ಮಿರಸಾಂಗ, ಥೊಡೇ ಚಿಂಚಾಂಬ, ಹದ ಏಕ ವಳೆ ಸೋಯಿ, ತೇಲ ಆನೀ ಜಾಯ ತಿತಲೆ ಮೀಟ. (ಚಿಂಚಾಂಬಾ ಬದಲಾಕ ಬಿಂಬೂಲ ವಾಪೂರಚೆ)

ವಿವರ : ಆಲಸಂದೆ ಬೀ ಧುವನು ತಾಜೆ ಸಾಂಗಾತ ಬಟಾಟೊ ಯಾ ಸುರನಾ ಕುಡಕೊ ಹದ ಕುಡಕೊ ಕರನು ಕುಕ್ಕರಾಂತು ಸಮ ತಿಂಬಚೆ ತಿತಲೆ ಉದಾಕ ಘಾಲನು ಏಕ ವಿಶಿಲ್ ಯೆತರಿ ಸಾತ ಮಿನಿಟ್ ಸಾನ ಉಜ್ಜಾರ ಸಿಜೋಚೆ. ಮಾಸಲಾಕ ಸೋಯಿ, ಮಿರಸಾಂಗ ಆನೀ ಚಿಂಚಾಂಬ ಘಾಲನು ಲಾನ ವಾಸೊಲ ವಾಟೋನು ಶಿಜೋನ ದವರಲೆಲೆ ಆಲಸಂದೆ ಬಿಯೇಕ ಘಾಲನು ಹದ ದಾಟ ಕರಚೆ. ಫಣ್ಣಾಕ ತೇಲ ಆನೀ ಲೊಸಣೇ ಬೀ ಸೊಲ್ಲೋನು ಹದ ತಾಮಡೆ ಭಾಜತರಿ ಕೊದ್ದೆಲಾಕ ಘಾಲಚೆ.

2 ಬಟಾಣಿ (ಪಾಚವಿ/ಧವಿ)

A. ಸಾರು–ಉಪ್ಕರಿ

ಅಗತ್ಯಾಚೊ ವಿಷಯ : ಏಕ ಗ್ಲಾಸ್ ಬಟಾಣಿ, ಏಕ ಬಟಾಟೊ, ಕಾಲ ವಳೆ ಸೋಯಿ, ಏಕ ಕಾಂದೊ ಲೊಸೂಣ, ಆಟ (4+4) ತಾಮಡಿ ಗುಡ್ಡಿ ಮಿರಸಾಂಗ, ಚಾರ ಚಮಚೆ ನಾರಲೇಲ ತೇಲ, ಥೊಡೆ ಸಾಸಮ, ಥೊಡೋ ಹಿಂಗು, ದೋನಿ ಪಾತ್ತಿ ಕರಬೇವು, ಜಾಯ ತಿತಲೆ ಮೀಟ.

ವಿವರ : ಬಟಾಣಿ ಪುಳ್ಳೆ ದಿವಸ ರಾತ್ರಿ ತಿಂಬತ ಘಾಲನು ಹೆರದಿವಸು ಧುವನು ಬಟಾಣಿ ಆನೀ ಬಟಾಟೊ ಹದ ಕುಡಕೊ ಕರೂನ ಕುಕ್ಕರಾಂತು ಶಿಜ್ಜತ ಘಾಲನು ಏಕ ವಿಶಿಲ್ ಯೆತರಿ 5 ಮಿನಿಟ ಸಾನ ಉಜ್ವಾರ ಶಿಜ್ಜೋಚೆ. ನ್ಥಿವತರಿ ತಾಜೆ ಸಾರು ವೆಗಳೊ ಕಾಡೂನ ವರಲೇಲೆ ಬಟಾಣಿಕ ಸೋಯಿ ಆನೀ ಜಾಯ ತಿತಲೆ ಮೀಟ ಘಾಲನು ದವರಚೆ. ಸಾರಾಕ ಜಾಯ ತಿತಲೆ ಮೀಟ ಘಾಲನು ವೆಗಳೊ ದವರಚೊ. ಲೊಸೂಣ, ತೇಲ ಆನೀ

ಚಾರ ಮಿರಸಾಂಗ ಘಣ್ಣಾಕ ದವರೂನ ತೇ ಸಮ ಭಾಜೂನ ಜಾತರಿ ತಾಂತೂಚಿ ಶಿಜ್ಹೋನ ದವರಲೆಲೆ ಬಟಾಣಿ ಘಾಲನು ಸಮ ಚಾಳನು ದಬದಬೀ ಸುಕ್ಕೆ ಕರಚೆ. ಸಾರಾಕ ಘಣ್ಣಾಕ ಸಾಸಮ, ಕರಬೇವು, ತೇಲ ಆನೀ 4 ಮಿರಸಾಂಗ ಘಾಲನು ಹದ ತಾಮಡೆ ಭಾಜ್ಹೂನು, ತಾಕಾಚಿ ಥೊಡೊ ಹಿಂಗಾ ಪಿಟ್ಟಿ ಘಾಲನು ವೆಗಳೊ ದವರಲೆಲೆ ಸಾರಾಕ ಘಾಲನು ಖತಖತ ಕಾಡಚೊ.

B. ಕೊದ್ದೆಲ್

ಅಗತ್ಯಾಚೊ ವಿಷಯ : ಏಕ ಗ್ಲಾಸ್ ಬಟಾಣಿ, ಏಕ ಸಾನ ಬಟಾಟೊ ಯಾ ಸುರನಾ ಕುಡಕೊ, ಏಕ ಕಾಂದೊ ಲೊಸೂಣ, ಆಟ ಗುಡ್ಡಿ, ತಾಮಡಿ ಭಾಜ್ಜಿಲ ಮಿರಸಾಂಗ, ಥೊಡೇ ಚಿಂಚಾಂಬ, ಹದ ಏಕ ವಳೆ ಸೋಯಿ, ತೇಲ ಆನೀ ಜಾಯ ತಿತಲೆ ಮೀಟ. (ಚಿಂಚಾಂಬಾ ಬದಲಾಕ ಬಿಂಬೂಲಯಿ ವಾಪೂರಯೇತ)

ವಿವರ : ಬಟಾಣಿ ಪುಳ್ಳೆ ದಿವಸ ರಾತ್ರಿ ತಿಂಬತ ಘಾಲನು ಹೆರದಿವಸು ಧುವನು ಬಟಾಣಿ ಆನೀ ಬಟಾಟೊ ಹದ ಕುಡಕೊ ಕರೂನ ಕುಕ್ಕರಾಂತು ಶಿಜ್ಜತ ಘಾಲನು ಏಕ

ವಿಶಿಲ್ ಯೆತರಿ 5 ಮಿನಿಟ ಸಾನನ ಉಜ್ಜಾರ ಶಿಜ್ಜೋಚೆ. ಮಾಸಲಾಕ ಸೋಯಿ, ಮಿರಸಾಂಗ ಆನೀ ಚಿಂಚಾಂಬ ಘಾಲನು ಲಾನ ಮಾಸೂಲ ವಾಟೋನು ಶಿಜೋನ ದವರಲೆಲೆ ಬಟಾಣಿಕ ಘಾಲನು ಹದ ದಾಟ ಕರಚೆ. ಫಣ್ಣಾಕ ತೇಲ ಆನೀ ಲೊಸಣೇ ಬೀ ಸೊಲ್ಲೋನು ಹದ ತಾಮಡೆ ಭಾಜತರಿ ಕೊದ್ದಲಾಕ ಘಾಲಚೆ.

C. ಆಂಬಟ

ಅಗತ್ಯಾಚೊ ವಿಷಯ : ಏಕ ಗ್ಲಾಸ್ ಬಟಾಣಿ, ಏಕ ಸಾನ ಬಟಾಟೊ ಯಾ ಸುರನಾ ಕುಡಕೊ, ಏಕ ಕಾಂದೊ ಪಿಯಾವು, ಆಟ ಗುಡ್ಡಿ, ತಾಮಡಿ ಭಾಜ್ಜಿಲ ಮಿರಸಾಂಗ, ಥೊಡೇ ಚಿಂಚಾಂಬ, ಹದ ಏಕ ವಳೆ ಸೋಯಿ, ತೇಲ ಆನೀ ಜಾಯ ತಿತಲೆ ಮೀಟ.

ವಿವರ : ಬಟಾಣಿ ಪುಳ್ಳೆ ದಿವಸ ರಾತ್ರಿ ತಿಂಬತ ಘಾಲನು ಹೆರದಿವಸು ಧುವನು ಬಟಾಣಿ ಆನೀ ಬಟಾಟೊ ಹದ ಕುಡಕೊ ಕರೂನ ಕುಕ್ಕರಾಂತು ಶಿಜ್ಜತ ಘಾಲನು ಏಕ ವಿಶಿಲ್ ಯೆತರಿ 5 ಮಿನಿಟ ಸಾನನ ಉಜ್ಜಾರ ಶಿಜ್ಜೋಚೆ. ಮಾಸಲಾಕ ಸೋಯಿ, ಮಿರಸಾಂಗ ಆನೀ ಚಿಂಚಾಂಬ

ಘಾಲನು ಲಾನ ಮಾಸೊಲ ವಾಟೋನು ಶಿಜೋನ ದವರಲೆಲೆ ಬಟಾಣಿಕ ಘಾಲನು ಹದ ದಾಟ ಕರಚೆ. ಫಣ್ಣಾಕ ತೇಲ ಆನೀ ಪಿಯಾವು ಸಪೂರ ಚೂರು ಕರೂನ ಹದ ತಾಮಡೆ ಭಾಜತರಿ ಬರಸೂನ ದವರಲೆಲೆ ರಾಂದಯಿಕ ಘಾಲನು ಮಿಕ್ಸ್ ಕರಚೆ.

[ಬರಶೀಕ : ಸೊಂಗ, ವಾಗ್, ಪಲಾವು]

3 ಬಟಾಟೊ

A. ಸೊಂಗ

ಅಗತ್ಯಾಚೊ ವಿಷಯ : ಚಾರ ಬಟಾಟೊ, ಚಾರ ಪಿಯಾವು, ತೀನ ಚಮಚೆ ಮಿರಸಾಂಗೆ ಪಿಟ್ಟಿ, ಥೊಡೆ ಚಿಂಚಾಂಬ (ಜಾಯು ಜಾಲ್ಯಾರಿ ಟೊವೊಟೊ ವಾಪೂರಯೇತ), ಚಾರ ಚಮಚೆ ತೇಲ, ಜಾಯ ತಿತಲೆ ಮೀಟ.

ವಿವರ : ಬಟಾಟೊ ಧುವನು, ಕುಕ್ಕರಾಂತು ತಿಂಬಚೆ ತಿತಲೆ ಉದಾಕ ಘಾಲನು ವಿಷಿಲ್ ಯೆತರಿ ಪಾಂಚ್ ಮಿನಿಟ್ ಸಾನ ಉಜ್ಜಾರಿ ಶಿಜ್ಜೋನ ದವರಚೆ. ನ್ಹಿವತರಿ

ತಾಜೆ ಸಾಲಿ ಕಾಡೂನ ಹದ ಕುಡಕೆ ಕರೂನ ದವರಚೆ. ಪಿಯಾವು ಸಾಲಿ ಕಾಡೂನ ಸಪೂರ ದೀಗ ಶಿಂದೂನ ಕಾಯಲೀಂತು ತೇಲ ದವರೂನ ಚಿಕ್ಕೇ ಹೂನ ಜಾತ್ತರಿ ತಾಂತು ಶಿಂದಿಲೊ ಪಿಯಾವ ಫಾಲನು ಭಾಜ್ಜೂಚೆ. ಹದ ತಾಮಡಿ ಜಾತರಿ ತಾಕಾಚಿ ಚಿಂಚಾಂಬ ಆನೀ ಮಿರಸಾಂಗೆ ಪಿಟ್ಟಿ ಫಾಲನು ಭಾಜ್ಜೂಚೆ. ತಾಕ್ಕಾಚಿ ಶಿಂದೂನ ದವರಲೆಲೊ ಬಟಾಟೊ, ಜಾಯ ತಿತಲೆ ಮೀಟ ಆನೀ ಥೊಡೆ ಉದಾಕ ಫಾಲನು ದಬದಬೀ ಕರಚೆ. (ಚಿಂಚಾಂಬಾ ಬದಲಾಕ ಟೊಮೆಟೊ ಫಾಲುನೂಯಿ ಭಾಜೂನ ಫಾಲಯೇತ)

B. ಪಾತ್ತಳ ಉಪ್ಕರಿ

ಸಾಹಿತ್ಯ : 4 ಬಟಾಟೊ, ದೋನಿ ತರ್ನಿ ಮಿರಸಾಂಗ, ದೋನಿ ತಾಮಡಿ ಮಿರಸಾಂಗ, ಫಣಾಕ ತೇಲ, ಸಾಸಮ, ಕರಬೇವ ಆನೀ ಹಿಂಗು, ಎದೀ ಸೋಯಿ.

ಕರಚೆ ರೀತ : ಬಟಾಟೊ ಧೂವನು ಹದ ಚೌಕ ಕುಡಕೆ ಕರೂನ ದವರಚೆ. ಕುಕ್ಕರಾಂತು ತೇಲ, ಸಾಸಮ ಆನೀ ತಾಮಡಿ ಮಿರಸಾಂಗೆ ಕುಡಕೆ, ಆನೀ ಕರಬೇವ ಪಣ್ಣಾಕ

ದವರೂನ ಚಿಕೇ ಬಾಜತರಿ ತಾಕಾಚಿ ಹಿಂಗಾ ಪಿಟ್ಟಿ ಘಾಲನು ಹದ ಭಾಜೂನ ಜಾತರಿ ಶಿಂದೂನ ದವರಲೆಲೊ ಬಟಾಟೊ, ದಿಗಾಯೇನ ಕುಡಕೆ ಕೆಲೆಲೊ ತರ್ನಿ ಮಿರಸಾಂಗ ಆನೀ ಜಾಯ ತಿತಲೆ ಮೀಟ ಘಾಲನು ಕುಕ್ಕರ್ ಬಂದ್ ಕರಚೆ ಏಕ ವಿಶಿಲ್ ಯೆತರಿ ಪಾಂಚ ಮಿನಿಟ ಸಾನ ಉಜ್ಜಾರಿ ಶಿಜ್ಜೋಚೆ. ಕುಕ್ಕರ್ ಉಗತೆ ಕರತರಿ ತಾಕಾಚಿ ಸೋಯಿ ಘಾಲನು ಚಾಳನು ದವರಚೆ.

C. ಗೊಜ್ಜು

ಅಗತ್ಯಾಚೊ ವಿಷಯ : ದೋನಿ ಬಟಾಟೊ, ದೋನಿ ತರ್ನಿ ಮಿರಸಾಂಗ, ದೋನಿ ಚಮಚೆ ನಾರಲೇಲ ತೇಲ, ಜಾಯ ತಿತಲೆ ಮೀಟ ಆನೀ ಹಿಂಗಾ ಪಿಟ್ಟಿ.

ವಿವರ : ಬಟಾಟೊ ಧುವನು, ಕುಕ್ಕರಾಂತು ತಿಂಬಚೆ ತಿತಲೆ ಉದಾಕ ಘಾಲನು ವಿಷಿಲ್ ಯೆತರಿ ಪಾಂಚ್ ಮಿನಿಟ್ ಸಾನ ಉಜ್ಜಾರಿ ಶಿಜ್ಜೋನ ದವರಚೆ. ನ್ನಿವತರಿ ತಾಜೆ ಸಾಲಿ ಕಾಡೂನ ಪುಡ್ಡಿ ಕರಚೆ. ತರ್ನಿ ಮಿರಸಾಂಗ ಸಾನ ಸಾನ ಕುಡಕೆ ಕರೂನ ತಾಕಾಚಿ ಮೀಟ್ ಆನೀ

ಹಿಂಗು ಘಾಲನು ಸಮ ಪುಡ್ಡಿ ಕರೂನ ಪುಡ್ಡಿ ಕರೂನ ದವರಲೆಲೆ ಬಟಾಟೊ ಘಾಲನು ಹದ ದಬದಬೀ ಜಾವಚೆ ತೀತಲೆ ಉದಾಕ ಘಾಲನು ದೋನ ಚಮಚೆ ನಾರಲೆಲ ತೇಲ ಘಾಲಚೆ. (ಜಾಯ ಜಾಲೆಲ್ಯಾನ ದೋನಿ ಚಮಚೆ ಧಂಯಿ ಬರಸೂನಯಿ ಖಾವಯೇತ)

D. ಬಾಂಬ್

ಅಗತ್ಯಾಚೊ ವಿಷಯ : ದೋನಿ ಬಟಾಟೊ, ಚಾರ ಚಮಚೆ ನಾರಲೇಲ ತೇಲ, ದೋನ ಚಮಚೆ ಮಿರಸಾಂಗೆ ಪಿಟ್ಟಿ. ಏಕ ಚಮಚೆ ಉಡದಾ ದಾಳಿ, ಥೊಡಿ ಮೆತ್ತಿ, ಥೊಡಿ ಹಳದಿ ಪಿಟ್ಟಿ. ಥೊಡೆ ಸಾಸಮ, ಜಾಯ ತಿತಲಿ ಮಿಟ್ಟಾ ಪಿಟ್ಟಿ.

ವಿವರ : ಬಟಾಟೊ ಧುವನು, ಕುಕ್ಕರಾಂತು ತಿಂಬಚೆ ತಿತಲೆ ಉದಾಕ ಘಾಲನು ವಿಷಿಲ್ ಯೆತರಿ ಪಾಂಚ್ ಮಿನಿಟ್ ಸಾನ ಉಜ್ವಾರಿ ಶಿಜ್ಯೋನ ದವರಚೆ. ನ್ಬಿವತರಿ ತಾಜೆ ಸಾಲಿ ಕಾಡೂನ ಹದ ಹೊಳ್ಳೆ ಕುಡಕೆ ಕರಚೆ. ಕಾಯಲೀಂತು ಸಾಸಮ, ಉಡದಾದಾಳಿ, ಮೆತ್ತಿ ಘಾಲನು

ಹದ ತಾಮಡೆ ಜಾವಚೆ ತಿತಲೆ ಭಾಜ್ಲೂಚೆ. ತಾಂತೂಚಿ ಹಳದಿ ಪಿಟ್ಟಿ, ಮಿಟ್ಟಾ ಪಿಟ್ಟಿ, ಮಿರಸಾಂಗೆ ಪಿಟ್ಟಿ ಘಾಲನು ಭಾಜ್ಲೂಚೆ. ತಾಂತೂಚಿ ಶಿಜೋನ ದವರಲೆಲೆ ಬಟಾಟೆ ಕುಡಕೊ ಘಾಲನು ಲಾಯಕ ಕರೂನ ಚಾಳಚೆ. (ಬಟಾಟೊ ಕುಡಕೆ ಕರಚೆ ಬದಲಾಕ ಸಾನ ಸಗಳೊ ಬಟಾಟೊ ವಾಪುರಯೇತ.)

E. ಪೋಡಿ (ತವಾ ಫ್ರೈ)

ಸಾಹಿತ್ಯ : 4 ಬಟಾಟೊ, 1 ಚಮಚೊ ಮಿರಸಾಂಗೆ ಪಿಟ್ಟಿ, ಜಾಯ ತಿತಲಿ ಮಿಟ್ಟಾ ಪಿಟ್ಟಿ, ಥೊಡಿ ಹಿಂಗಾ ಪಿಟ್ಟಿ, ಥೊಡಿ ತಾಂದಲಾ ಪಿಟ್ಟಿ ಭಾಜುಚಾಕ ತೇಲ

ಕರಚೆ ರೀತ : ಬಟಾಟೊ ಧೂವನು, ಸಾಲಿ ಕಾಡೂನ ಉರೂಟ ಉರೂಟ ಕಾತ್ತಳಿ ಕರಚೆ, ತಾಕ್ಕಾಚಿ ಮಿಟ್ಟಾ ಪಿಟ್ಟಿ, ಮಿರಸಾಂಗೆ ಪಿಟ್ಟಿ, ಹಿಂಗಾ ಪಿಟ್ಟಿ ಸಮ ಬರಸೂಚೆ. ದೋನಿ ಮಿನಿಟಾನ ತಾಂದಲಾ ಪಿಟ್ಟಿಂತು ದೊನ್ನಿ ಬದಿನ ಲೊಳೋನು ಪೊಳೆ ಕಾಯಲೀರ ತೇಲ ಘಾಲನು ಭಾಜೂನ ಕಾಡಚೆ.

F. ಭಾಜಿ

ಸಾಹಿತ್ಯ : 5 ಬಟಾಟೊ, 4 ಪಿಯಾವು, 7 ತರ್ನಿ ಮಿರಸಾಂಗ, ಥೊಡೇಚಿ ಹಳದಿ ಪಿಟ್ಟಿ, ಥೊಡಿ ಹರ್ವಿ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಆನೀ ಜೀರೆ ಪಿಟ್ಟಿ, ಜಾಯ ತಿತಲೆ ಮೀಟ, ನಾರಲೇಲ ತೇಲ, ಫಣ್ಣಾಕ ಸಾಸಮ.

ಕರಚೆ ರೀತ : ಬಟಾಟೊ ಕುಕ್ಕರಾಂತು ಸಿಜ್ಲೋನು ನ್ಹಿವತರಿ ಸಾನಸಾನ ಚೌಕ ಕುಡಕೆ ಕರಚೆ. ಮಾಗೀರ ಪಿಯಾವು ಸಪೂರ ದೀಗ ಶಿಂದೂನು ಕಾಯಲೇಂತು ತೇಲ ಆನೀ ಸಾಸಮ ಘಾಲನು ಪಟಪಟೇತರಿ ಪಿಯಾವು ಘಾಲನು ಭಾಜ್ಲೂಚೆ. ತಾಕ್ಕಾಚಿ ತರ್ನಿ ಮಿರಸಾಂಗ, 1 ಚಮಚೊ ಹಳದಿ ಪಿಟ್ಟಿ ಘಾಲನು ಭಾಜೂನ ಜಾತರಿ ಕುಡಕೆ ಕರೂನ ದವರಲೆಲೆ ಬಟಾಟೆ ಕುಡಕೆ ಘಾಲನು ಥೊಡೆ ಉದಾಕ ಘಾಲನು 5 ಮಿನಿಟ್ ಶಿಜೋಕಾ. ಮಾಗೀರಿ ಹರ್ವಿ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಆನೀ ಜೀರೆ ಪಿಟ್ಟಿ ಬರಸೂಚೆ.

G. ಆಂಬಾಡೊ

ಸಾಹಿತ್ಯ : 4 ಬಟಾಟೊ, ಅರ್ದ ಮುಷ್ಟಿ ಕಾತಳೆ ಕುಡಕೊ, ಸ್ಥ ತರ್ನಿ ಮಿರಸಾಂಗ, ಥೊಡೊ ಹಿಂಗು, ಜಾಯ ತಿತಲೆ ಮಿಟ್ಟಾ ಪಿಟ್ಟಿ. ಘಣ್ಣಾಕ ತೇಲ, ಸಾಸಮ, ಕರಬೇವು. 1 ಗ್ಲಾಸ್ ಚಣೆ ಪೀಟ, ಎದೇ ಉದಾಕ, ತಳಚಾಕ ತೇಲ.

ಕರಚೆ ರೀತ : ಬಟಾಟೊ ಧೂವನು ಕುಕ್ಕರಾಂತು ಶಿಜೋನ ಕಾಡಚೊ. ಮಾಗೀರ ಬಟಾಟೊ ಪುಡ್ಡಿ ಕರೂನ ತಾಕ್ಕಾಚಿ ಮಿರಸಾಂಗೆ ಕೊಚ್ಚೊಲ, ಕಾತಳೆ ಕುಡಕೊ, ಮಿಟ್ಟಾ ಪಿಟ್ಟಿ ಆನೀ ಹಿಂಗಾ ಪಿಟ್ಟಿ ಘಾಲನು ಜಾಯ ತಿತಲೆ ಮೀಟ ಘಾಲನು ಏಕ ಮುದ್ದೊ ಕರಚೊ. ತಾಕ್ಕಾ ಸಾಸಮ, ಕರಬೇವ ಆನೀ ತೇಲ ಘಾಲನು ಉರೂಟ ಉರೂಟ ಆಂಬಾಡೊ ಕರಚೊ. ಉದಕಾಕ ಎದೇ ಮೀಟ ಘಾಲನು, ಥೊಡೀ ಹಿಂಗಾ ಪಿಟ್ಟಿ ಆನೀ ಚಣೆ ಪೀಟ ಘಾಲನು ಹದ ದಾಟ ಕಾಲ್ಲೊಚೆ. ರಾನ್ನಿರ ತೇಲ ದವರೂನ ತಾಪತರಿ ಕಾಲಯಲೆಲೆ ಚಣೆಪಿಟ್ಟಾಂತು ಆಂಬಾಡೊ ಬುಡ್ಡೋನು ತೆಲ್ಲಾಂತು ಹದ ತಾಮಡೊ ತಳೂನ ಕಾಡಚೊ. (ಜಾಯ ಜಾಲ್ಯಾರಿ ಅಂಬಾಡೆಕ ಕಾಜುಬಿಯೆ ಚೂರು ಘಾಲಯೇತ).

H. ವಾಗ್

ಸಾಹಿತ್ಯ : 4 ಬಟಾಟೊ, ತೀನಿ ಟೊಮೆಟೊ, 1 ಕಾಟ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಪಾಲ್ಲೊ, ಚಾರ ಚಮಚೆ ತರ್ನಿ ಬಟಾಣಿ, 4 ಚಮಚೆ ಮಿರಸಾಂಗೆ ಪಿಟ್ಟಿ, ಹಿಂಗು ಆನೀ ಜಾಯ ತಿತಲೆ ಮೀಟ. ಫಣ್ಣಾಕ ತೇಲ, ಸಾಸಮ ಆನೀ ಕರಬೇವು.

ಕರಚೆ ರೀತ : ಬಟಾಟೊ ಧುವನು ಕುಕ್ಕರಾಂತು ಶಿಜ್ಜೋನು ಹದ ಕುಡಕೆ ಕರೂನ ದವರಚೆ. ಬಟಾಣಿಯೀ ಧುವನು ಶಿಜ್ಜೋನ ದವರಚೆ. ಕಾಯಲೀಂತು ತೇಲ, ಸಾಸಮ ಆನೀ ಕರಬೇವ ಫಣ್ಣಾಕ ದವರೂನ ಹದ ಭಾಜತರಿ ಹಿಂಗಾ ಪಿಟ್ಟಿ ಘಾಲನು ತಾಂತೂಚಿ ಮಿರಸಾಂಗೆ ಪಿಟ್ಟಿಯೀ ಘಾಲನು ಭಾಜ್ಜೂನು ತಾಕ್ಕಾಚಿ ಟೊಮೆಟೊ ಘಾಲನು ಭಾಜ್ಜೂಚೆ. ತಾಕ್ಕಾಚಿ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಪಾಲ್ಲೊ ಧುವನು ಘಾಲನು ಸಮ ಭಾಜೂಚೆ. ಮಾಗಿರಿ ಶಿಜೋನ ದವರಲೆಲೆ ಬಟಾಟೊ ಆನೀ ಬಟಾಣಿ ಘಾಲನು ಎದೇ ಉದಾಕ ಆನೀ ಮೀಟ ಘಾಲನು ಸಮ ಖತಖತ ಕಾಡೂನ ದವರಚೆ.

I. ಕಚರಿ (ಚಿಪ್ಸ್)

ಸಾಹಿತ್ಯ : 4 ಬಟಾಟೊ, ಥೊಡಿ ಮಿರಸಾಂಗೆ ಪಿಟ್ಟಿ, ಥೊಡಿ ಮಿಟಾ ಪಿಟ್ಟಿ ತಳಚಾಕ ತೇಲ.

ಕರಚೆ ರೀತ : ಬಟಾಟೊ ಧುವನು ಸಾಲಿ ಕಾಡುನ ಕಿಸ್ ಕಾಂತಾಣೇರ ಕಾಂತೂನು ಬೈರಾಸಾರ ಘಾಲನು ಪಾತಲನು ಅರ್ಧ ಘಂಟೊ ಸೊಡಕಾ. ಕಾಯಲೀರ ತೇಲ ತಾಪತ ದವರೂನ ಶಿಂದಿಲೇಲೆ ಬಟಾಟೆ ಕಾತ್ತಳಿ ಘಾಲನು ಹದ ಭಾಜೂನ ಜಾತರಿ ಅರ್ಧ ಚಮಚೊ ಮಿಟ್ಟಾ ಉದಾಕ ಕರೂನ ಘಾಲಚೆ. ಸಳಸಳೊ ರಾಬಲೆ ಕೂಡಲೆ ಕಾಡೂನ ಮಿರಸಾಂಗೆ ಪಿಟ್ಟಿ ಘಾಲನು ವಯರಿ–ಸಕಲ ಕರಚೆ.

J. ಫಿಂಗರ್ ಚಿಪ್ಸ್

ಸಾಹಿತ್ಯ : 4 ಬಟಾಟೊ, ಥೊಡಿ ಮಿರಿಯಾ ಪಿಟ್ಟಿ, ಥೊಡಿ ಮಿಟಾ ಪಿಟ್ಟಿ ತಳಚಾಕ ತೇಲ.

ಕರಚೆ ರೀತ : ಬಟಾಟೊ ಧುವನು ದೀಗಾಯೇನ ದಾಟ ದಾಟ ಕುಡಕೆ ಕರಚೆ. ತಾಕಾಚೆ ಮೀಟಾ ಪಿಟ್ಟಿ

ಲಾವನು ದವರಚೆ. ಥೊಡೆ ವೇಳಾನ ಕಾಯಲೀಂತು ತಳೂನ ಕಾಡೂನ ಮಿರಿಯಾ ಪಿಟ್ಟಿ ಘಾಲನು ವಯರಿ-ಸಕಲ ಕರಚೆ.

[ಬರಶಿ : ಕೊದ್ದೆಲ್ (ಖಿಂಚೇಯಿ ಧಾನ್ಯಾಕ, ಪರೋಟಾ, ರಾಯತಾ, ಸಲಾಡ್]

4 ಚಣೊ (ಕಾಳೊ)

A. ಸಾರು-ಉಪ್ಕರಿ

ಸಾಹಿತ್ಯ : 1 ಗ್ಲಾಸ್ ಚಣೊ, 1 ಬಂಗಬಾಳೆ ಕೇಳೆ ಯಾ ಏಕ ಕಣಂಗ್, ಅರ್ದ ವಳೆ ಸೋಯಿ, ಜಾಯ ತಿತಲೆ ಮೀಟ, ಫಣ್ಣಾಕ ಸಾಸಮ, ತೇಲ, ಕರಬೇವು, 6 ತಾಮಡಿ ಗುಡ್ಡಿ ಮಿರಸಾಂಗ, ದೋನಿ ತರ್ನಿ ಮಿರಸಾಂಗ, ಹಿಂಗು.

ಕರಚೆ ರೀತ : ಚಣೊ ಘುಳೆ ದಿವಸ ರಾತ್ರಿ ತಿಂತಬ ಘಾಲನು ಹೆರದಿವಸ ಸಕಾಣಿ ಧೂವನು ಕುಕ್ಕರಾಂತು ಶಿಜತ ಘಾಲಚೆ. ವಿಷಿಲ್ ಯೆತರಿ ಪಂದ್ರ ಮಿನಿಟ ಸಾನ ಉಜ್ಜಾರಿ ಶಿಜ್ಜೋಚೆ. ತೇ ನ್ನಿವತರಿ ತಾಜೆ ವಯಲೊ

ಸಾರು ಕಾಡೂನ ವ್ಹಿಂಗಡಚಿ ದವರಚೆ. ಆನೀ ವರಲೆಲೆ ಚಣೇಕ ಬಂಗಬಾಳೆ ಯಾ ಕಣಂಗ್, 1 ತರ್ನಿ ಮಿರಸಾಂಗ ಶಿಂದೂನ ಫಾಲನು ಒಟ್ಟು ಶಿಜೋಚೆ. ನ್ಹಿವತರಿ ತಾಕಾಚಿ ಮೀಟ, ಎದೇ ಉದಾಕ ಆನೀ ಸೋಯಿ ಫಾಲನು ದಬದಬೀ ಕರೂನ ದವರಚೆ. ಸಾಸಮ, ಕರಬೇವು, 3 ತಾಮಡಿ ಮಿರಸಾಂಗೆ ಚೂರು ಆನೀ ಥೊಡೀ ಹಿಂಗಾ ಪಿಟ್ಟಿ ಫಾಲನು ಭಾಜ್ಜೂನ ಜಾತರಿ ಶಿಜಯಲೆಲೆ ಚಣೇಕ ಫಾಲಚೆ ಆನೀ ಸಮ ಬರಸೂನ ದವರಚೆ. [ಜಾಯ ಜಾಲ್ಯಾರಿ ಸಾನ ಏಕ ಗೊಡ್ಡಾ ಕುಡಕೊ ಫಾಲಯೇತ] ಸಾರಾಕ ಜಾಯ ತಿತಲೆ ಮೀಟ ಆನೀ 1 ತರ್ನಿ ಮಿರಸಾಂಗೆ ಭಾಗ ಫಾಲನು ಖತಖತ ಕಾಡೂನ ದವರಚೆ. ತೇಲ, ಸಾಸಮ, ಕರಬೇವು ಆನೀ 3 ತಾಮಡಿ ಮಿರಸಾಂಗ, ಹಿಂಗು ಭಾಜೂನ ತೇ ಸಾರಾಕ ಫಾಲನು ಬರಸೂನ ದವರಚೆ.

[ಸಾರ ಖತಖತ ಕಾಡತಾನಾ ದೋನಿ ಬಿಂಬುಲ ಉರುಟ ಕಾತಳ ಕರೂನ ಫಾಲ್ಯಾರಿ ರುಚಿ ವಾಡತಾ]

B. ಗಶಿ

ಸಾಹಿತ್ಯ : 1 ಗ್ಲಾಸ್ ಚಣೊ, 1 ಸಾನ ಕಡಗೆ ಕುಡಕೊ ಯಾ ಥೊಡೆ ಕೂಕ, ಏಕ ವಳೆ ಸೋಯಿ, 8 ಗುಡ್ಡಿ, ತಾಮಡಿ, ಭಾಜ್ಜಿಲ ಮಿರಸಾಂಗ, ಸಾನ ಚಿಂಚಾಂಬಾ ಕುಡಕೊ, ಫಣ್ಣಾಕ ತೇಲ, ಸಾಸಮ, ಕರಬೇವು, ಏಕ ಚಿಮಟಿ ಮೆತ್ತಿ ಆನೀ ಜಾಯ ತಿತಲೆ ಮೀಟ.

ಕರಚೆ ರೀತ : ಪುಳೆ ದಿವಸ ರಾತ್ರಿ ಚಣೊ ತಿಂಬತ ಘಾಲನು ಹೆರದಿವಸ ಸಕಾಣಿ ಧುವನು ಕುಕ್ಕರಾಂತು ಘಾಲನು ವಿಶಿಲ್ ಯೆತರಿ ಪಂದ್ರ ಮಿನಿಟ ಸಾನ ಉಜ್ಜಾರ ಶಿಜೋಚೆ. ಮಾಗೀರಿ ತಾಕಾಚಿ ಕಡಗಿ ಯಾ ಕೂಕ ಕುಡಕೆ ಕರೂನ ಘಾಲನು ಪಾಂಚ ಮಿನಿಟ ಶಿಜೋಚೆ. ಮಾಸಲಾಕ ಸೋಯಿ, ಮಿರಸಾಂಗ ಆನೀ ಚಿಂಚಾಂಬ ಘಾಲನು ಲಾನೂ ಮಾಸೊಲ ವಾಟ್ಟೂನು ಶಿಜಯಲೆಲೆ ಚಣೆಕ ಘಾಲಚೆ. ಜಾಯ ಜಾಲೆಲೆ ತಿತಲೆ ಉದಾಕ ಘಾಲನು ಹದ ಪಾತಳ ಕರಚೆ. ಸಾಸಮ, ತೇಲ, ಕರಬೇವ ಆನೀ ಮೆತ್ತಿ ಫಣ್ಣಾಕ ದವರೂನ ಭಾಜತರಿ ರಾಂದಯೇಕ ಘಾಲಚೆ.

C. ಪಂಚ್ಕದಾಯಿ

ಅಗತ್ಯಾಚೊ ವಿಷಯ : 1 ಗ್ಲಾಸ ಚಣೊ, ಕಾಲ ಗ್ಲಾಸ್ ಕಾಳೊ ತೀಳು, ಏಕ ನಾರಲಾ ಸೋಯಿ, ಏಕ ಗ್ಲಾಸ್ ಲಾಯೆ ಪಿಟ್ಟೊ, ಕಾಲ ಕಿಲೊ ಅಂಟಾ ಗೋಡ, ಜಾಯ ತಿತಲೆ ಏಳಾ ಪಿಟ್ಟಿ ಆನೀ ಅರ್ಧ ಮುಷ್ಟಿ ಕಾಜೂಬಿಯೇ ಚೂರು.

ವಿವರ : ಚಣೊ ಕಾಯಲೀಂತ ಘಾಲನು ಹದ ತಾಮಡೆ ಜಾವು ತಾಂಯ ಭಾಜೂಚೆ. ಮಿಕ್ಸಿ ಘಾಲನು ಏಕ ಸುತ್ತು ಘುಂವಡಾಚೆ (ಗಿರ್) ಕರಚೆ. ಗೆರಸಿ ಯಾ ಹೋಡ ಪೊಳೇರಾಂತು ಘಾಲನು ಅಸಡೂನ ತಾಜೆ ಸಾಲ ಕಾಡೂನ ದವರಚೆ. ತೀಳು ಧೂಂವನು ಕಾಯಲಿಂತು ಘಾಲನು ಹದ ಭಾಜೂನ ದವರಚೆ. ಕಾಯಲೀಂತು 1 ಗ್ಲಾಸ್ ಉದಾಕ ಆನೀ ಗೋಡ ದವರೂನ ಹದ ಸರಿ ಯೆವಚೆ ತಾಂಯ ಹೂನ ಕರೂನ ಚಿಕೇ ನ್ಹಿವತರಿ ತಾಕಾ ಸೋಯಿ, ಏಳಾಪಿಟ್ಟಿ ಆನೀ ಕಾಜೂಬಿಯೆ ಕುಡಕೆ ಬರಸೂನ ದವರಚೆ. ಸಮ ನ್ಹಿವತರಿ ಮಿಕ್ಸಿಂತು ಪಿಟ್ಟಿ ಕರೂನ ದವರಲೆಲೊ ಚಣೊ, ಭಾಜ್ಜಿಲೆಲ ತೀಳು ಆನೀ ಲಾಯಾಪಿಟ್ಟೊ ಘಾಲನು ಸಮ ಬರಸೂನ ದವರಚೆ.

D. ಚಣಾ ಮಸಾಲಾ (ಧವೊ ಚಣೊ)

ಅಗತ್ಯಾಚೊ ವಿಷಯ : 1 ಪಾವು ಕಾಬೂಲ ಚಣೊ, ತೀನಿ ಬಟಾಟೊ, 4 ಪಿಯಾವು, 5 ಟೊಮೆಟೊ, ಆಲ್ಲೆ-ಲೊಸಣೆ ಪೇಸ್ಟ್ 1 ಚಮಚೊ, ಏಕ ಚಿಮಟಿ ಹಿಂಗು, ಕಾಲ ವಳೆ ಸೋಯಿ, ಏಕ ಚಮಚೆ ಕೊತ್ತಂಬರಿ, ಕಾಲ ಚಮಚೊ ಗರಂ ಮಸಾಲೊ, 8 ತಾಮಡಿ, ಗುಡ್ಡಿ ಮಿರಸಾಂಗ, 1 ಚಮಚೆ ಜೀರೆ, ಕಾಲ ಚಮಚೆ ಕಸಕಸೆ, ಗಜಗೆ ಇತಲೆ ಗೋಡ, ಜಾಯ ತಿತಲೆ ಮೀಟ, ಉದಾಕ, ಘಣ್ಣಾಕ ದೋನಿ ಚಮಚೆ ತೇಲ, 1 ಕಾಟು ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಪಾಲ್ಲೊ.

ವಿವರ : ಚಣೊ ತಿಂಬತ ಘಾಲನು ಧೂವನು ಶಿಜೊವಚೆ. ಬಟಾಟೊ ಧೂವನು ಸಾಲಿ ಕಾಣು ಕುಡಕೊ ಕರೂನ ದವರಚೆ. ಸೋಯಿ ಮಿರಸಾಂಗ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ, ಜೀರೆ, ಕಸಕಸೆ, 1 ಟೊಮೆಟೊ, 2 ಪಿಯಾವು ಪೂರಾಯಿ ಭಾಜ್ಜೂನು ವಾಟ್ಟೂನು ಕಾಡಚೆ. ತೇಲ ತಾಪತರಿ ಆಲ್ಲೆ-ಲೊಸಣೇ ಪೇಸ್ಟ್, ಪಿಯಾವಾ ಚೂರು, ಟೊಮೆಟೊ ಆನೀ ವಾಟಿಲೆಲ ಮಸಾಲೊ ಪೂರಾಯಿ ಘಾಲನು

ಲಾಯೇಕ ಕರೂನ ಭಾಜೂಚೆ. ತಾಕಾಚಿ ಗರಂ ಮಸಾಲಾ ಘಾಲನು ಥೊಡೆ ಭಾಜೂನು ತಾಜೆ ಉಪರಾಂತ ತಾಕಾ ಶಿಜಯೆಲೆಲೆ ಬಟಾಟೊ, ಚಣೊ, ಮೀಟ ಗೋಡ ಆನೀ ಜಾಯಿ ತಿತಲೆ ಉದಾಕ ಘಾಲನು ಸಮ ಚಾಳನು ದೋನಿ ನಿಮಿಷ ಶಿಜೊವಚೆ. ಮಾಗ್ಗಿರಿ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಪಾಲ್ಲೆಚೊ ಕೊಚ್ಚೊಲ ಕರೂನ ತಾಜೆ ವಯರಿ ಏಕ-ಲ್ಯಾಕ ಪಾತಲಾಚೆ.

E. ವಾಟ್ಟೆನಾಶಿ ಚಣಾ ಮಸಾಲಾ
(ಧವ್ರೊ ಚಣೊ)

ಅಗತ್ಯಾಚೊ ವಿಷಯ : 1 ಪಾವು ಕಾಬೂಲ ಚಣೊ, ದೋನಿ ಬಟಾಟೊ, (2+2) 4 ಪಿಯಾವು, 2 ಟೊಮೆಟೊ, 6 ಲೊಸಣೆ ಬೀ, 1 ಕಾಟ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಪಾಲ್ಲೊ, ಚಣಾ ಮಸಾಲಾ / ಗರಂ ಮಸಾಲಾ ದೋನಿ ಚಮಚೆ, ಅರ್ಧ ಚಮಚೆ ಮಿರಸಾಂಗೆ ಪಿಟ್ಟಿ, ಕಾಲ ಚಮಚೆ ಹಳದಿ ಪಿಟ್ಟಿ, ಏಕ ಚಿಮಟಿ ಹಿಂಗು, ತೇಲ, ಜಾಯ ತಿತಲೆ ಮೀಟ.

ವಿವರ : ಚಣೊ ತಿಂಬತ ಘಾಲನು ಧೂವನು ಕುಕ್ಕರಾಂತು ಶಿಜೋಂಚೆ. ಏಕ ವಿಶಿಲ್ ಯೆತರಿ ಧಾ ಮಿನಿಟ ಸಾನ ಉಜ್ಜಾರ ಶಿಜೋಂಚೆ, ಉಪರಾಂತ ಬಟಾಟೊ ಧೂವನು ಸಪ ಚೌಕ ಶಿಂದೂನ ತಾಂತೂಚಿ ಶಿಜೋಂಚೆ. ಕಾಯಲೀಂತು ತೇಲ ದವರೂನ ಚಿಕೇ ತಾಪತರಿ ಪಿಯಾವ್ರು ಆನೀ ಲೊಸಣೇ ಬೀ ಘಾಲನು ಚಿಕೇ ಭಾಜೂಚೆ. ಮಾಗಿರ ಹಿಂಗಾ ಪಿಟ್ಟಿ, ಹಳದಿ ಪಿಟ್ಟಿ, ಚಣ ಮಾಸಾಲಾ ಪಿಟ್ಟಿ ಪೂರಾಯಿ ಘಾಲನು ಭಾಜೂನ ಜಾತರಿ ತಾಂತೂಚಿ ಟೊಮೆಟೊ ಶಿಂದೂನ ಘಾಲನು ಬಾಜೂಚೆ. ಮಾಗೀರಿ ಶಿಜಯಲೆಲೆ ಚಣೊ ಆನೀ ಬಟಾಟೆಚೆ ಮಿಶ್ರಣ ತಾಂತು ಘಾಲನು ಜಾಯ ತಿತಲೆ ಉದಾಕ ಆನೀ ಮೀಟ ಘಾಲನು ಖತ ಖತ ಕಾಡಚೆ. ಮಾಗೀರಿ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಪಾಲ್ಲೊ ಸಾನ ಸಾನ ಚೂರು ಕುಡಕೆ ಕರೂನ ಘಾಲಚೆ. ಖಾತಾನಾ ವರಲೆಲೆ ದೋನಿ ಪಿಯಾವ್ರು ಸಪೂರ ಶಿಂದೂನ ಏಕ ಲ್ಯಾಕ ಪಾತಲಾನ ದಿವಚೆ.

F. ಚಣೆ ದಾಳಿ ಚೆಟ್ಟಾಂಬಾಡೊ

ಅಗತ್ಯಾಚೊ ವಿಷಯ : ಏಕ ಗ್ಲಾಸ್ ಚಣೆ ದಾಳಿ (ಜಾಯ ಜಾಲ್ಯಾರ 1 ಚಮಚೊ ಉಡದಾ ದಾಲಿ ತಾಜೆ ಸಾಂಗಾತ

ಘಾಲಯೇತ), ಥೊಡೀ ಕಾತಳೆ ಕುಡಕೊ, ಏಕ ಮುಷ್ಟಿ ಕರಬೇವಾ ಪಾಲ್ಲೊ, ಹಿಂಗು, ಜಾಯ ತಿತಲೆ ಮೀಟ, ತಳಚಾಕ ತೇಲ.

ವಿವರ : ಏಕ ಗ್ಲಾಸ್ ಚಣೆ ದಾಳಿ ತಿಂಬತ ಘಾಲನು ಏಕ ತಾಸಾ ಉಪರಾಂತ ಧೂವನು ದರಗ ವಾಟೂನ ಕಾಡಚೆ. ತಾಕಾ ಕಾತಳೆ ಚೂರು, ಹಿಂಗು, ಕರಬೇವಾ ಪಾಲ್ಲೆ ಚೂರು ಘಾಲನು ಹದ ಉರೂಟ, ಚಟ್ಟೆ ಅಂಬಾಡೊ ಕರೂನ ತಾಮಡೆ ಜಾವಚೆ ತಾಂಯ ತೆಲ್ಲಾಂತು ತಳೂನ ಕಾಡಚೊ.

[ಬರಶಿ : ಪೊಳೊ, ಉಬ್ಬಟ್ಟಿ, ಸಾರು]

5 ಗೋಂವು

A. ಪೊಳೊ

ಅಗತ್ಯಾಚೊ ವಿಷಯ : 1 ಗ್ಲಾಸ ಗೋಂವು, ಏಕ ವಳೆ ಸೋಯಿ, ಚಾರಿ ತರ್ನಿ ಮಿರಸಾಂಗ, ಜಾಯ ತಿತಲೆ ಮೀಟ, ನಿಕಳಾಚಾಕ ತೇಲ.

ವಿವರ: ವಾಟೂಚೆ ದೋನ ಘಂಟೆ ಪೂಡೆ ಗೋಂವು ತಿಂಬತ ಘಾಲನು ಲಾನ ವಾಟೂನ ಕಾಡಚೆ. ಪೀಟ ಕಾಡಚೆ ಘೊಡೆ ಪೂಡೆ ತಾಕಾಚಿ ಸೋಯಿ, ತರ್ನಿ ಮಿರಸಾಂಗ ಆನೀ ಮೀಟ ಘಾಲನು ವಾಟೂನ ಕಾಡಚೆ. ಕಾಯಲೀರ ತೇಲ ಘಾಲನು ಪಾತಳ ಪೊಳೊ ತೇಲ ಘಾಲನು ಉಮತಿ–ಉದಾರೆ ಭಾಜೂನ ಕಾಡಚೆ.

B. ಆಪ್ಪೊ

ಅಗತ್ಯಾಚೊ ವಿಷಯ : 1 ಗ್ಲಾಸ ಗೋಂವು, ಏಕ ವಳೆ ಸೋಯಿ, ಏಕ ಗ್ಲಾಸ್ ಗೋಡ, ಏಕ ಮುಷ್ಟಿ ಪೋವು, ಜಾಯ ತಿತಲೆ ಮೀಟ, ನಿಕಳಾಚಾಕ ತೂಪ.

ವಿವರ : ವಾಟೂಚೆ ದೋನ ಘಂಟೆ ಪೂಡೆ ಗೋಂವು ತಿಂಬತ ಘಾಲನು ಲಾನ ವಾಟೂಚೆ, ತಾಕಾಚಿ ಸೋಯಿ, ಗೋಡ, ಪೋವ ಆನೀ ಮೀಟ ಘಾಲನು ಸುಕ್ಕೇ ವಾಟೂಚೆ. ಆಪ್ಪೆ ಕಾಯಲೀಂತು ತೂಪ ಘಾಲನು ಉಮತಿ–ಉದಾರಿ ಭಾಜೂನ ಕಾಡಚೆ [ಲೋಣಿಯೇ ಒಟ್ಟು ಖಾವಯೇತ]

6 ಜೆನ್–ಅವರೊ

A. ಗಶಿ (ತೆಪ್ಪಳ ಘಾಲನು)

ಸಾಹಿತ್ಯ : 1 ಗ್ಲಾಸ ಜೆನ್ ಅವರೊ, ಏಕ ಸಾನ ಕಡಗೆ ಕುಡಕೊ/ ಕೂಕ, ಏಕ ವಳೆ ಸೋಯಿ, 8 ಗುಡ್ಡಿ, ತಾಮಡಿ ಭಾಜ್ಜಿಲ ಮಿರಸಾಂಗ, ಥೊಡೆ ಚಿಂಚಾಂಬ (ಬಿಂಬುಲ ಆಸಲ್ಯಾರಿ 4 ಬಿಂಬುಲ ಘಾಲಯೇತ) ಜಾಯ ತಿತಲೆ ಮೀಟ, 4 ಚಮಚೆ ನಾರಲೇಲ ತೇಲ, 10 ತೆಪ್ಪಳ.

ಕರಚೆ ರೀತ : ಘಳೆ ದಿವಸು ಜೆನ ಅವರೊ ತಿಂಬತ ಘಾಲನು ಹೆರದಿವಸ ಸಕಾಣಿ ಕುಕ್ಕರಾಂತು ಕಡಗಿ/ ಕೂಕ ಕುಡಕೆ ಕರೂನ ಒಟೂ ಘಾಲನು ಶಿಜೋಚೆ. ಸೋಯಿ, ಮಿರಸಾಂಗ ಆನೀ ಚಿಂಚಾಂಬ ಘಾಲನು ಲಾನೂ ಮಾಸೊಲ ವಾಟೋನ ಶಿಜಯಲೆಲೆ ಧಾನ್ಯಾಕ ಘಾಲನು ಖತಖತ ಕಾಡಚೆ. ತಾಕಾಚಿ ಜಾಯ ತಿತಲೆ ಮೀಟ ಆನೀ ತೆಪ್ಪಳ ಧೂವನು ಧಾಡಾನ ಘಾಲನು ಖತಖತ ಕಾಡೂನ. 4 ಚಮಚೆ ನಾರಲೇಲ ತೇಲ ಘಾಲನು ದವರಚೆ.

B. ಗಶಿ (ಲೊಸೂಣ ಫಾಲನು)

ಸಾಹಿತ್ಯ : 1 ಗ್ಲಾಸ ಜೆನ್ ಅವರೊ, ಏಕ ಸಾನ ಕಡಗೆ ಕುಡಕೊ/ಕೂಕ, ಏಕ ವಳೆ ಸೋಯಿ, 8 ಗುಡ್ಡಿ, ತಾಮಡಿ ಭಾಜ್ಜಿಲ ಮಿರಸಾಂಗ, ಥೊಡೆ ಚಿಂಚಾಂಬ (ಬಿಂಬುಲ ಆಸಲ್ಯಾರಿ 4 ಬಿಂಬುಲ ಫಾಲಯೇತ) ಜಾಯ ತಿತಲೆ ಮೀಟ. ಫಣ್ಣಾಕ ತೇಲ ಆನೀ ಅರ್ಧ ಕಾಂದೊ ಲೊಸೂಣ.

ಕರಚೆ ರೀತ : ಘುಳೆ ದಿವಸು ಜೆನ ಅವರೊ ತಿಂಬತ ಫಾಲನು ಹೆರದಿವಸ ಸಕಾಣಿ ಕುಕ್ಕರಾಂತು ಕಡಗಿ/ ಕೂಕ ಕುಡಕೆ ಕರೂನ ಒಟೂ ಫಾಲನು ಶಿಜೋಚೆ. ಸೋಯಿ, ಮಿರಸಾಂಗ ಆನೀ ಚಿಂಚಾಂಬ ಫಾಲನು ಲಾನೂ ಮಾಸೊಲ ವಾಟೋನ ಶಿಜಯಲೆಲೆ ಧಾನ್ಯಾಕ ಫಾಲನು ಜಾಯ ತಿತಲೆ ಮೀಟ ಖತಖತ ಕಾಡಚೆ. ಫಣ್ಣಾಕ ಲೊಸೂಣ ಧಾಡಾನ ಫಾಲನು ಹದ ತಾಮಡಿ ಭಾಜ್ಜೂನ ರಾಂದಯಿಕ ಬರಸೂನ ದವರಚೆ.

7 ಕುಳಿತು

A. ಸಾರು– ಉಪ್ಕರಿ (ಕಿರಲಾನು)

ಸಾಹಿತ್ಯ : 1 ಗ್ಲಾಸ ಕುಳಿತು, ಏಕ ಬಟಾಟೊ, 6 ಗುಡ್ಡಿ, ತಾಮಡಿ ಭಾಜ್ಜಿಲ ಮಿರಸಾಂಗ, 2 ತರ್ನಿ ಮಿರಸಾಂಗ, ಏಕ ವಳೆ ಸೋಯಿ, ಜಾಯ ತಿತಲೆ ಮೀಟ. ಫಣ್ಣಾಕ ಸಾಸಮ, ತೇಲ, ಕರಬೇವಾ ಪಾಲ್ಲೊ, ಲೊಸೂಣ ಆನೀ ಹಿಂಗು.

ಕರಚೆ ರೀತ : ಘುಳೆ ದಿವಸು ಕುಳಿತು ತಿಂಬತ ಘಾಲನು ಹೆರದಿವಸು ಧೂವನು ಏಕ ಆಂಗಶಾಂತು ಘಾಲನು ಘಟ್ಟಿ ಬಾಂದೂನ ದವರಚೆ (ವಿಕ್ರತ ಮೆಳಚೆ ವಯರಿ ಒಟ್ಟೊ ಆಸಚೆ ಸ್ಟೀಲಾ ಕರಂಡೇಂತು ಕುಳಿತು ಘಲ್ಯಾರಿ ವಗ್ಗಿ ಕಿರಲಾತಾ) ಹೆರದಿವಸು ಕುಕ್ಕರಾಂತು ಘಾಲನು ಏಕ ಏಶಿಲ್ ಯೆತರಿ ಸಾನ ಉಜ್ಜಾರ ಧಾ ಮಿನಿಟ ಶಿಜೋಚೆ. ಮಾಗೀರಿ ತಾಜೆ ಸಾರು ಕಾಡೂನ ಬಟಾಟೊ ಕುಡಕೊ ಕರೂನ ಘಾಲನು ವಾಪಾಸ ದೋನ ಮಿನಿಟ್ ಶಿಜೋಚೆ. ನ್ಹಿವತರಿ ತಾಕಾಚಿ ಸೋಯಿ ಆನೀ ಜಾಯ

ತಿತಲೆ ಮೀಟ ಆನೀ ಏಕ ತರ್ನಿ ಮಿರಸಾಂಗೆ ಭಾಗ ಘಾಲನು ದಬದಬೀ ಶಿಜೋಚೆ. ಫಣ್ಣಾಕ ತೇಲ, ತೀನಿ ತರ್ನಿ ಮಿರಸಾಂಗೆ ಕೊಚ್ಚೊಲ ಆನೀ ಲೊಸೂಣ ಘಾಲನು ಹದ ಭಾಜೂನ ಜಾತರಿ ಶಿಜಯಲೆಲೆ ಕುಳತಾಕ ಘಾಲನು ಸಮ ಬರಸೂಚೆ.

ಪುಡೆ ಕಾಡುನ ದವರಲೆಲೆ ಸಾರಾಕ ಜಾಯ ತಿತಲೆ ಉದಾಕ, ಮೀಟ ಆನೀ ದೋನಿ ತರ್ನಿ ಮಿರಸಾಂಗ ಘಾಲನು ಖತಖತ ಕಾಡಚೆ. ಫಣ್ಣಾಕ ಸಾಸಮ, ತೇಲ, ತೀನಿ ಮಿರಸಾಂಗೆ ಕೊಚ್ಚೊಲ ಆನೀ ಕರಬೇವ ಘಾಲನು ಅರ್ಧ ಭಾಜೂನ ಜಾತರಿ ಹಿಂಗಾ ಪಿಟ್ಟೆ ಘಾಲನು ಸಾರಾಕ ಘಾಲಚೆ.

B. ಕೊದ್ದೆಲ

ಸಾಹಿತ್ಯ : 1 ಗ್ಲಾಸ ಕುಳಿತು, ಕೂಕ/ ಗಾಬ್ಬೊ, ಏಕ ಬಟಾಟೊ, 8 ಗುಡ್ಡಿ, ತಾಮಡಿ ಭಾಜ್ಜಿಲ ಮಿರಸಾಂಗ, ಏಕ ವಳೆ ಸೋಯಿ, 4 ಬಿಂಬುಲ ಯಾ ಥೊಡೆ ಚಿಂಚಾಂಬ, ಜಾಯ ತಿತಲೆ ಮೀಟ. ಫಣ್ಣಾಕ ತೇಲ, ಲೊಸೂಣ.

ಕರಚೆ ರೀತ : ಘುಳೆ ದಿವಸು ಕುಳಿತು ತಿಂಬತ ಘಾಲನು ಹೆರದಿವಸು ಕುಕ್ಕರಾಂತು ಏಕ ವಿಶಿಲ್ ಯೆತರಿ ಧಾ ಮಿನಿಟ್ ಶಿಜ್ಜೋಚೆ. ತಾಕಾಚಿ ಬಟಾಟೊ ಆನೀ ಗಾಬ್ಬೊ ಯಾ ಕೂಕ ಕುಡಕೆ ಕರೂನ ಘಾಲನು ಪಾಂಚ ಮಿನಿಟ್ ಶಿಜೋಂಚೆ. ಮಾಸಲಾಕ ಸೋಯಿ, ಮಿರಸಾಂಗ, ಚಿಂಚಾಂಬ ಘಾಲನು ಲಾನೂ ಮಾಸೊ ವಾಟೂಚೆ. ಶಿಜಯಲೆಲೆ ಕುಳತಾಕ ಮಾಸೊಲ ಆನೀ ಮೀಟ ಘಾಲನು ಖತಖತ ಕಾಡಚೆ. (ಬಿಂಬುಲ ಆಸಲ್ಯಾರಿ ಮಾಸಲಾಕ ಚಿಂಚಾಂಬ ಘಾಲಚಾಕ ನಜ. ಕೊದ್ದೆಲ್ ಶಿಜಯತಾನಾ ಬಿಂಬುಲ ಕುಡಕೆ ಕರೂನ ಘಾಲಚೆ.) ಫಣ್ಣಾಕ ತೇಲ, ಲೊಸೂಣ ಧಾಡಾನು ಹದ ತಾಮಡೆ ಭಾಜೂನ ಶಿಜೋನ ದವರಲೆಲೆ ರಾಂದಯೇಕ ಘಾಲನು ಭರಸುನ ದವರಚೆ.

C. ಆಂಬಟ (ಕಿರಲಾನು)

ಸಾಹಿತ್ಯ : 1 ಗ್ಲಾಸ ಕುಳಿತು, ಏಕ ಸಾನ ಮಗ್ಗೆ, 2+2 ಪಿಯಾವ್ರು, 6 ಗುಡ್ಡಿ, ತಾಮಡಿ ಭಾಜ್ಜಿಲ ಮಿರಸಾಂಗ, ಏಕ ವಳೆ ಸೋಯಿ, ಎದೇ ಚಿಂಚಾಂಬ, ಜಾಯ ತಿತಲೆ ಮೀಟ. ಫಣ್ಣಾಕ ತೇಲ, ಆನೀ ಪಿಯಾವ್ರು.

ಕರಚೆ ರೀತ : ಘುಳೆ ದಿವಸು ಕುಳಿತು ತಿಂಬತ ಘಾಲನು ಹೆರದಿವಸು ಧೂವನು ಏಕ ಆಂಗಶಾಂತು ಘಾಲನು ಘಟ್ಟಿ ಬಾಂದೂನ ದವರಚೆ. ಹೆರದಿವಸು ಕಿರಲಾಯಲೆಲೆ ಕುಳಿತು ಕುಕ್ಕರಾಂತು ಏಕ ವಿಶಿಲ್ ಯೆತರಿ 5 ಮಿನಿಟ್ ಸಾನ ಉಜ್ಜಾರ ಶಿಜೋಂಚೆ. ಮಗ್ಗೆ ಸಾಲಿ ಕಾಡೂನ ಧೂವನು ಆನೀ 2 ದೋನಿ ಪಿಯಾವ್ರು ಹದ ಕುಡಕೆ ಕರೂನ ಪಾಂಚ ಮಿನಿಟ್ ಶಿಜೋಂಚೆ. ಮಾಸಲಾಕ ಸೋಯಿ, ಮಿರಸಾಂಗ, ಆನೀ ಚಿಂಚಾಂಬ ಘಾಲನು ಲಾನೂ ಮಾಸೊಲ ವಾಟೂನು ಶಿಜೋನ ದವರಲೆಲೆ ಕುಳತಾಕ ಘಾಲನು ಖತಖತ ಕಾಡಚೆ. ಫಣ್ಣಾಕ ತೇಲ ಆನೀ ಪಿಯಾವ್ರು ಸಪೂರ ಶಿಂದೂನ ಘಾಲನು ಹದ ಭಾಜೂನ ಶಿಜಯಲೆಲೆ ರಾಂದಯೇಕ ಘಾಲನು ಬರಸೂಚೆ.

[ಹೂನ ಆಂಬಟಾಕ ತಾಂದಲಾ ರೋಟಿ ಘಾಲನು ಖಾವಚಾಕ ಭಾರೀ ರುಚಿ.]

ಬರಶಿ : ರಮ್‌ದಣ, ಚಟ್ನಿ, ಪೊಳೊ.

8 ಕೂಕ

ಉಪ್ಕರಿ–1

ಸಾಹಿತ್ಯ : 1 ಪಾವ ಕೂಕ, 4 ತಾಮಡಿ ಗುಡ್ಡಿ ಮಿರಸಾಂಗ, ಸಾಸಮ, ತೇಲ ಆನೀ ಹಿಂಗು, ಜಾಯ ತಿತಲೆ ಮೀಟ.

ಕರಚೆ ರೀತ : ಕೂಕಾಚಿ ಸಾಲಿ ಕಾಡೂನ (ಗೋಣಿ ಘಾಲನು ದಾಡಾಯಲ್ಯಾರ ತಾಜೆ ಸಾಲಿ ವತಾ) ಧೂವನು, ಸಪೂರ ಶಿಂದೂನ ವಾಪಾಸ ಧುವಕಾ. ಫಣ್ಣಾಕ ತೇಲ, ಮಿರಸಾಂಗೆ ಕೊಚ್ಚ್ಲೊ ಆನೀ ಸಾಸಮ ಘಾಲನು ಭಾಜತರಿ ಹಿಂಗಾಪಿಟ್ಟಿ ಘಾಲನು ಭಾಜೂನು ತಾಕಾಚಿ ಶಿಂದೂನ ದವರಲೆಲೆ ಕೂಕ, ಎಧೆ ಉದಾಕ ಆನೀ ಮೀಟ ಘಾಲನು ದೋನಿ ಮಿನಿಟ್ ಹೋಡ ಉಜ್ಜಾರಿ ಪಾಂಚ ಮಿನಿಟ ಸಾನ ಉಜ್ಜಾರಿ ಶಿಜೋಕಾ.

ಉಪ್ಕರಿ–2

ಸಾಹಿತ್ಯ : 1 ಪಾವ ಕೂಕ, 4 ತಾಮಡಿ ಗುಡ್ಡಿ ಮಿರಸಾಂಗ, ಸಾಸಮ, ತೇಲ ಆನೀ ಹಿಂಗು, ಕಾಲ ವಳೆ ಸೋಯಿ, ಜಾಯ ತಿತಲೆ ಮೀಟ.

ಕರಚೆ ರೀತ : ಕೂಕ ಧೂವನು ಕುಕ್ಕರಾಂತು ಜಾಯ ತಿತಲೆ ಉದಾಕ ಘಾಲನು 5 ಮಿನಿಟ್ ಹೋಡ ಉಜ್ಜಾರಿ, 5 ಮಿನಿಟ ಸಾನ ಉಜ್ಜಾರಿ ಶಿಜ್ಜೋನು ಜಾತರಿ ಹೂನ ಆಸತಾನಾಚಿ ಸಾಲಿ ಹಾತಾನಾಚಿ ಸೊಲ್ಲೊಚೆ. ಹಾತಾನಾಚಿ ಪುಡ್ಡಿ ಕರನು, ಫಣ್ಣಾಕ ತೇಲ, ಸಾಸಮ, ಮಿರಸಾಂಗೆ ಕೊಚ್ಚೊಲ ಘಾಲನು ಭಾಜೂನ ಜಾತರಿ ತಾಕಾಚಿ ಹಿಂಗಾ ಪಿಟ್ಟಿ ಘಾಲನು ಭಾಜೂನು ಶಿಜೋನ ದವರಲೆಲೆ ಕೂಕ ಘಾಲನು ಜಾಯ ತಿತಲೆ ಮೀಟ ಆನೀ ಏಕ ಗ್ಲಾಸ್ ಉದಾಕ ಘಾಲನು ಸಮ ಖತಖತ ಕಾಡಚೆ. ತಾಕಾಚಿ ಸೋಯಿ ಘಾಲನು ಚಾಳನು ದವರಚೆ.

ಉಪ್ಕರಿ–3

ಸಾಹಿತ್ಯ : 1 ಪಾವ ಕೂಕ, ತೇಲ, ಸಾಸಮ, ಹಿಂಗಾಪಿಟ್ಟಿ, ಹಳದಿ ಪಿಟ್ಟಿ, ಮಿರಸಾಂಗೆ ಪಿಟ್ಟಿ, ಕಾಲ ಚಮಚೊ ಉಡದಾ ದಾಳಿ, ಥೊಡೀ ಮೆತ್ತಿ, ಜಾಯ ತಿತಲೆ ಮೀಟ.

ಕರಚೆ ರೀತ : ಕೂಕ ಧೂವನು ಕುಕ್ಕರಾಂತು ಜಾಯ ತಿತಲೆ ಉದಾಕ ಘಾಲನು 5 ಮಿನಿಟ್ ಹೋಡ ಉಜ್ಜಾರಿ, 5 ಮಿನಿಟ ಸಾನ ಉಜ್ಜಾರಿ ಶಿಜ್ಜೋನು ಜಾತರಿ ಹೂನ

ಆಸತಾನಾಚಿ ಸಾಲಿ ಕಾಡೂನ ದವರಚೆ. ಮಾಗೀರಿ ಚೌಕ ಕುಡಕೆ ಕರಚೆ, ಫಣ್ಣಾಕ ತೇಲ, ಸಾಸಮ, ಉಡದಾ ದಾಳಿ ಆನೀ ಮೆತ್ತಿ ಘಾಲನು ಭಾಜ್ಜೂನ ಜಾತರಿ ತಾಕ್ಕಾಚಿ ಹಳದಿ ಪಿಟ್ಟಿ, ಮಿರಸಾಂಗೆ ಪಿಟ್ಟಿ, ಹಿಂಗಾಪಿಟ್ಟಿ ಆನೀ ಮೀಟಾ ಪಿಟ್ಟಿ ಘಾಲನು ಭಾಜೂಚೆ. ಉಪರಾಂತ ತಾಕಾಚಿ ಕುಡಕೆ ಕರೂನ ದವರಲೆಲೆ ಕೂಕ ಘಾಲನು ಸಮ ಚಾಳಚೆ.

A. ಕೂಕಾಚೆ ಸುಕ್ಕೆ

ಅಗತ್ಯಾಚೊ ವಿಷಯು : 1 ಪಾವ ಕೂಕ, 6 ಗುಡ್ಡಿ, ತಾಮಡಿ ಭಾಜ್ಜಿಲಿ ಮಿರಸಾಂಗ, ಏಕ ವಳೇ ಸೋಯಿ, ಏಕ ಹೋಡ ಚಮಚೆ ಉಡದಾ ದಾಳಿ, ಜಾಯ ತಿತಲೆ ಮೀಟ, ಫಣ್ಣಾಕ ಸಾಸಮ, ಕರಬೇವ, ತೇಲ.

ವಿವರು : ಕೂಕ ಸಮಚಿ ಧುವನು ಕುಕ್ಕರಾಂತು ಪಾಂಚ ಮಿನಿಟ ಸಿಜ್ಜೋಚೆ, ನ್ಹಿವತರಿ ಸಾಲಿ ಕಾಡೂನ ಹದ ಸಾನ ಕುಡಕೆ ಕರೂನ ದವರಚೆ. ಸೋಯಿ, ಮಿರಸಾಂಗ, ಚಿಂಚಾಂಬ ಘಾಲನು ಅರ್ದ ಮಾಸೊಲ ವಾಟೂನ ಜಾತ್ತರಿ ತಾಕ್ಕಾಚಿ ಉಡದಾ ದಾಳಿ ಭಾಜೂನ ಘಾಲನು

ಹದ ದರಗ ಮಾಸೋಲ ವಾಟೂನ ಕಾಡಚೊ. ಕಾಯಲೀಂತು ತೇಲ, ಸಾಸಮ, ಕರಬೇವ ಫಣ್ಣಾಕ ದವರೂನ ಭಾಜೂನ ಜಾತರಿ ತಾಕಾಚಿ ಶಿಜೋನ ದವರಲೆಲೆ ಕೂಕ ಘಾಲನು ಚಿಕೇ ಭಾಜೂನ ಜಾತರಿ ಮಾಸೊಲ, ಮೀಟ ಆನೀ ಎದೇ ಉದಾಕ ಘಾಲನು ಚಾಳನು ಪಾಂಚ ಮಿನಿಟ ಸಾನ ಉಜ್ಜಾರ ಸಿಜ್ಜೋಚೆ.

B. ಕೂಕಾಚೆ ಸೊಂಗ

ಅಗತ್ಯಾಚೊ ವಿಷಯು : 1 ಪಾವ ಕೂಕ, 2 ಪಿಯಾವ್ರು, ತೇಲ, ಸಾಸಮ, ಕರಬೇವಾ ಪಾಲ್ಲೊ, 2 ಚಮಚೆ ಮಿರಸಾಂಗೆ ಪಿಟ್ಟಿ, ಜಾಯ ತಿತಲೆ ಮಿಟ್ಟಾ ಪಿಟ್ಟಿ.

ಕರಚೆ ರೀತ : ಕೂಕ ಧೂವನು ಕುಕ್ಕರಾಂತು ಜಾಯ ತಿತ[illegible]ಉದಾಕ ಘಾಲನು 5 ಮಿನಿಟ್ ಹೋಡ ಉಜ್ಜಾರಿ, 5 ಮಿನಿಟ ಸಾನ ಉಜ್ಜಾರಿ ಶಿಜ್ಜೋನು ಜಾತರಿ ಹೂನ ಆಸತಾನಾಚಿ ಸಾಲಿ ಕಾಡೂನ ದವರಚೆ. ಮಾಗೀರಿ ಚೌಕ ಕುಡಕೆ ಕರಚೆ. ಫಣ್ಣಾಕ ತೇಲ, ಸಾಸಮ, ಕರಬೇವು ಪಟಪಟೇತರಿ ಪಿಯಾವ ಘಾಲನು ಭಾಜೂಚೆ. ತಾಕ್ಕಾಚಿ

ಮಿಟ್ಟಾ ಪಿಟ್ಟಿ, ಮಿರಸಾಂಗೆ ಪಿಟ್ಟಿ ಘಾಲನು ಭಾಜೂನು ಶಿಜೋನ ದವರಲೆಲೆ ಕೂಕ ಆನೀ ಜಾಯ ತಿತಲೆ ಉದಾಕ ಘಾಲನು ಸಮ ಖತಖತ ಕಾಡೂನ ದವರಚೆ.

[ಬರಶಿ : ಖಂಚೇಯಿ ಧಾನ್ಯಾಚೆ ಕೊದ್ದೆಲಾಕ]

9 ಕಣಂಗ ಶಿಜಯಲೇಲೆ [ಗೊಡ್ಡಾಚೆ]

ಅಗತ್ಯಾಚೊ ವಸ್ತು : ದೋನಿ ಕಣಂಗ, ದೋನ ಚೆಟ್ಟೊ ಗೋಡ, ಜಾಯ ತಿತಲೆ ಮೀಟ

ಕರಚೆ ರೀತ : ಕಣಂಗ ಧುವೂನ [ಸಾಲಿ ಕಾಡೂಂಕ ನಾ] ಏಕ ಚಿಮಟಿ ಮೀಟ ಆನೀ ತಿಂಬಚೆ ತಿತಲೆ ಉದಾಕ ಘಾಲನು ಕುಕ್ಕರಾಂತು ದೋನ ಮಿನಿಟ ಹೋಡ ಉಜ್ಜಾರಿ, ತೀನ ಮಿನಿಟ ಸಾನ ಉಜ್ಜಾರಿ ಶಿಜ್ಜೋನ ಕಾಡಚೆ. ನ್ಹಿವತರಿ ಹದಚಿ ಉರುಟ ಉರುಟ ಕುಡಕೆ ಕರೂನ ದವರಚೆ. ಗೋಡಾಕ ಏಕ ಚಿಮಟಿ ಉದಾಕ ಘಾಲೂನ ಹದ ದಾಟ ಯೆವಚೆ ತಶೀ ಶಿಜ್ಜೋನು ತಾಂತೂಚಿ ಕುಡಕೆ ಕೆಲೇಲೆ ಕಣಂಗ ಘಾಲೂನ ಖತಖತ ಕಾಡಚೆ. ಸಮ ನ್ಹಿವತರಿ ಖಾವಚಾಕ ರುಚಿ.

10 ಮೂಗು

A. ಸಾರು–ಉಪ್ಕರಿ (ಕಿರಲಾನು)

ಸಾಹಿತ್ಯ : 1 ಗ್ಲಾಸ ಮೂಗು, ಏಕ ಬಟಾಟೊ, 6 ಗುಡ್ಡಿ, ತಾಮಡಿ ಭಾಜ್ಜಿಲ ಮಿರಸಾಂಗ, 2 ತರ್ನಿ ಮಿರಸಾಂಗ, ಏಕ ವಳೆ ಸೋಯಿ, ಜಾಯ ತಿತಲೆ ಮೀಟ. ಫಣ್ಣಾಕ ಸಾಸಮ, ತೇಲ, ಕರಬೇವಾ ಪಾಲ್ಲೊ ಆನೀ ಹಿಂಗು.

ಕರಚೆ ರೀತ : ಘುಳೆ ದಿವಸು ಮೂಗು ತಿಂಬತ ಘಾಲನು ಹೆರದಿವಸು ಧೂವನು ಏಕ ಆಂಗಶಾಂತು ಘಾಲನು ಘಟ್ಟಿ ಬಾಂದೂನ ದವರಚೆ (ವಿಕ್ರತ ಮೆಳಚೆ ವಯರಿ ಒಟ್ಟೊ ಆಸಚೆ ಸ್ಟೀಲಾ ಕರಂಡೇಂತು ಮೂಗು ಘಾಲ್ಯಾರಿ ವಗ್ಗಿ ಕಿರಲಾತಾ) ಹೆರದಿವಸು ಕುಕ್ಕರಾಂತು ಘಾಲನು ಏಕ ವಿಶಿಲ್ ಯೆತರಿ ಸಾನ ಉಜ್ಜಾರ ಧಾ ಮಿನಿಟ ಶಿಜೋಚೆ. ಮಾಗೀರಿ ತಾಜೆ ಸಾರು ಕಾಡೂನ ಬಟಾಟೊ ಕುಡಕೊ ಕರೂನ ಘಾಲನು ವಾಪಾಸ ದೋನ ಮಿನಿಟ್ ಶಿಜೋಚೆ. ನ್ಹಿವತರಿ ತಾಕಾಚಿ ಸೋಯಿ ಆನೀ ಜಾಯ ತಿತಲೆ ಮೀಟ ಆನೀ ಏಕ ತರ್ನಿ ಮಿರಸಾಂಗೆ ಭಾಗ

ಘಾಲನು ದಬದಬೀ ಶಿಜೋಚೆ. ಫಣ್ಣಾಕ ತೇಲ, ತೀನಿ ಮಿರಸಾಂಗೆ ಕೊಚ್ಚೊಲ ಆನೀ ಸಾಸಮ ಘಾಲನು ಹದ ಭಾಜೂನ ಜಾತರಿ ಶಿಜಯಲೆಲೆ ಮೂಗಾಕ ಘಾಲನು ಸಮ ಬರಸೂಚೆ. ಪುಡೆ ಕಾಡುನ ದವರಲೆಲೆ ಸಾರಾಕ ಜಾಯ ತಿತಲೆ ಉದಾಕ, ಮೀಟ ಆನೀ ದೋನಿ ತರ್ನಿ ಮಿರಸಾಂಗ ಘಾಲನು ಖತಖತ ಕಾಡಚೆ. ಫಣ್ಣಾಕ ಸಾಸಮ, ತೇಲ, ತೀನಿ ಮಿರಸಾಂಗೆ ಕೊಚ್ಚೊಲ ಆನೀ ಕರಬೇವ ಘಾಲನು ಅರ್ಧ ಭಾಜೂನ ಜಾತರಿ ಹಿಂಗಾ ಪಿಟ್ಟಿ ಘಾಲನು ಭಾಜ್ಜೂನು ಸಾರಾಕ ಘಾಲನು ಖಿರೋಚೆ.

B. ಗಶಿ (ಕಿರಲಾನು)

ಸಾಹಿತ್ಯ : 1 ಗ್ಲಾಸ ಮೂಗು, ಏಕ ಬಟಾಟೊ, 6 ಗುಡ್ಡಿ, ತಾಮಡಿ ಭಾಜ್ಜಿಲ ಮಿರಸಾಂಗ, ಏಕ ವಳೆ ಸೋಯಿ, ಜಾಯ ತಿತಲೆ ಮೀಟ. ಫಣ್ಣಾಕ ಸಾಸಮ, ತೇಲ, ಕರಬೇವಾ ಪಾಲ್ಲೊ.

ಕರಚೆ ರೀತ : ಘುಳೆ ದಿವಸು ಮೂಗು ತಿಂಬತ ಘಾಲನು ಹೆರದಿವಸು ಧೂವನು ಏಕ ಆಂಗಶಾಂತು

ಘಾಲನು ಘಟ್ಟ ಬಾಂದೂನ ದವರಚೆ (ವಿಕ್ರತ ಮೆಳಚೆ ವಯರಿ ಒಟ್ಟೊ ಆಸಚೆ ಸ್ಟೀಲಾ ಕರಂಡೇಂತು ಮೂಗು ಘಾಲ್ಯಾರಿ ವಗ್ಗಿ ಕಿರಲಾತಾ) ಹೆರದಿವಸು ಕುಕ್ಕರಾಂತು ಬಟಾಟೊ ಧವನು ಸಾಲಿ ಕಾಣು ಹದ ಕುಡಕೆ ಕರೂನ ಸಾಂಗಾತ ಘಾಲನು ಏಕ ವಿಶಿಲ್ ಯೆತರಿ ಸಾನ ಉಜ್ಜಾರ ಧಾ ಮಿನಿಟ ಶಿಜೋಚೆ. ಮಾಸಲಾಕ ಸೋಯಿ, ಮಿರಸಾಂಗ, ಚಿಂಚಾಂಬ ಘಾಲನು ಲಾನು ವಾಟೂನ ಶಿಜಯಲೆಲೆ ಮೂಗಾಕ ಘಾಲನು ಜಾಯ ತಿತಲೆ ಮೀಟ ಘಾಲನು ಪಪ ದಾಟ ಕರೂನ ಖತಖತ ಕಾಡಚೆ. ಫಣ್ಣಾಕ ತೇಲ, ಸಾಸಮ, ಕರಬೇವು ಘಾಲನು ಭಾಜತರಿ ಶಿಜೋನ ದವರಲೆಲೆ ರಾಂದಯೇಕ ಘಾಲನು ಚಾಳಚೆ.

C. ಪಂಚ್ಕದಾಯಿ

ಅಗತ್ಯಾಚೊ ವಿಷಯ : 1 ಗ್ಲಾಸ ಮೂಗು, ಕಾಲ ಗ್ಲಾಸ್ ಕಾಳೊ ತೀಳು, ಏಕ ನಾರಲಾ ಸೋಯಿ, ಏಕ ಗ್ಲಾಸ್ ಲಾಯೆ ಪಿಟ್ಟೊ, ಕಾಲ ಕಿಲೊ ಅಂಟಾ ಗೋಡ, ಜಾಯ ತಿತಲೆ ಏಳಾ ಪಿಟ್ಟ ಆನೀ ಅರ್ಧ ಮುಷ್ಟಿ ಕಾಜೂಬಿಯೇ ಚೂರು.

ವಿವರ : ಮೂಗು ಕಾಯಲೀಂತ ಫಾಲನು ಹದ ತಾಮಡೆ ಜಾವು ತಾಂಯ ಭಾಜೂಚೆ. ಮಿಕ್ಸಿ ಫಾಲನು ಏಕ ಸುತ್ತು ಘುಂವಡಾಚೆ (ಗಿರ್) ಕರಚೆ. ಗೆರಸಿ ಯಾ ಹೋಡ ಪೋಳೇರಾಂತು ಫಾಲನು ಅಸಡೂನ ತಾಜೆ ಸಾಲ ಕಾಡೂನ ದವರಚೆ. ತೀಳು ಧೂಂವನು ಕಾಯಲಿಂತು ಫಾಲನು ಹದ ಭಾಜೂನ ದವರಚೆ. ಕಾಯಲೀಂತು 1 ಗ್ಲಾಸ್ ಉದಾಕ ಆನೀ ಗೋಡ ದವರೂನ ಹದ ಸರಿ ಯೆವಚೆ ತಾಂಯ ಹೂನ ಕರೂನ ಚಿಕೇ ನ್ಹಿವತರಿ ತಾಕಾ ಸೋಯಿ, ಏಳಾಪಿಟ್ಟಿ ಆನೀ ಕಾಜೂಬಿಯೆ ಕುಡಕೆ ಬರಸೂನ ದವರಚೆ. ಸಮ ನ್ಹಿವತರಿ ಮಿಕ್ಸಿಂತು ಪಿಟ್ಟಿ ಕರೂನ ದವರಲೆಲೊ ಮೂಗು, ಭಾಜ್ಜಿಲೆಲ ತೀಳು ಆನೀ ಲಾಯಾಪಿಟ್ಟೊ ಫಾಲನು ಸಮ ಬರಸೂನ ದವರಚೆ.

D. ಖಿಚಡಿ

ಸಾಹಿತ್ಯ : 1 ಗ್ಲಾಸ ಮೂಗು, 1 ಗ್ಲಾಸ್ ಜೆವಣಾ ಸುರೈ ತಾಂದೂಲ, ದೇಡ ಗ್ಲಾಸ್ ಗೋಡ, ಏಕ ನಾರಲಾ ಸೋಯಿ.

ಕರಚೆ ರೀತ : ಮೂಗು ಕಾಯಲೀಂತ ಫಾಲನು ಹದ ತಾಮಡೆ ಜಾವು ತಾಂಯ ಭಾಜೂಚೆ. ಮಿಕ್ಸಿ ಫಾಲನು ಏಕ ಸುತ್ತು ಘುಂವಡಾಚೆ (ಗಿರ್) ಕರಚೆ. ಗೆರಸಿ ಯಾ ಹೋಡ ಪೋಳೇರಾಂತು ಫಾಲನು ಅಸಡೂನ ತಾಜೆ ಸಾಲ ಕಾಡೂನ ದವರಚೆ. ತಾಕ್ಕಾಚಿ ತಾಂದೂಲ ಬರಸೂನು ಧೂವನು ಚಾರ ಗ್ಲಾಸ್ ಉದಾಕ ಫಾಲನು ಕುಕ್ಕರಾಂತು ವಿಶಿಲ್ ಎತರಿ ಪಾಂಚ ಮಿನಿಟ್ ಶಿಜೋಚೆ. ತೇ ನ್ಹಿವತರಿ ತಾಕಾ ಗೋಡ ಫಾಲನು ಸಿರಸಿರಾಚೆ. ಮಾಗೀರಿ ಸೋಯಿ ಬರಸೂನ ದವರಚೆ. ಹೀ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ರೀತಿ. (ಆತಾ ಹಾಕ್ಕಾಚಿ ತೂಪ, ದ್ರಾಕ್ಷ, ಕಾಜುಬಿ, ಎಳಾಪಿಟ್ಟಿ ಬರಶಿತಾತಿ).

E. ಸಾನ್ನಾ ಖೊಟ್ಟೊ

ಸಾಹಿತ್ಯ : 1 ಗ್ಲಾಸ ಮೂಗು, ಏಕ ಗ್ಲಾಸ್ ಪೋಳಿಯೇಚೊ ಸುರೈ ತಾಂದೂಲ, 1 ವಳೆ ಸೋಯಿ, 10 ತಾಮಡಿ ಮಿರಸಾಂಗ, ಗಜಗೆ ಇತಲೆ ಚಿಂಚಾಂಬ, ಥೊಡೊ ಹಿಂಗು, ಜಾಯ ತಿತಲೆ ಮೀಟ, ಆನೀ ನಾರಲೇಲ ತೇಲ.

ಕರಚೆ ರೀತ : ಮೂಗ ಆನೀ ತಾಂದೂಲ ಒಟ್ಟು ತಿಂಬತ ಘಾಲನು 2 ಘಂಟೆ ಉಪರಾಂತ ತಾಜೆ ಸಾಂಗಾತ ಸೋಯಿ, ಮಿರಸಾಂಗ, ಹಿಂಗು, ಮೀಟ ಘಾಲನು ದರಗ ವಾಟೂನು ಕೇಳೆ ಪಾನಾರ ಏಕಯಿ ಇಡ್ಲಿ ದೊನ್ನೆಂತು ಘಾಲನು ಪೆಡಾವಣೆಂತು 20 ಮಿನಿಟ್ ಹೋಡ ಉಜ್ಜಾರಿ 5 ಮಿನಿಟ್ ಸಾನ ಉಜ್ಜಾರಿ ಶಿಜೋಚೆ. ಜೆವಣಾ ಒಟ್ಟು ಸಾನ್ನಾ ಖೊಟ್ಟೆಕ ಥೊಡೆ ತೇಲ ಘಾಲನು ಖಾವಚಾಕ ಭಾರೀ ರುಚಿ.

F. ಪತ್ರಡೊ

ಸಾಹಿತ್ಯ : 1 ಗ್ಲಾಸ ಮೂಗು, 15 ಪತ್ರಡೆ ಪಾನ, 1 ವಳೆ ಸೋಯಿ, 10 ತಾಮಡಿ ಮಿರಸಾಂಗ (ಭಾಜೂಚಾಕ ನಾ), 8 ಬಿಂಬುಲ (ಚಿಂಚಾಂಬ), ಥೊಡೊ ಹಿಂಗು, ಜಾಯ ತಿತಲೆ ಮೀಟ. ನಾರಲೇಲ ತೇಲ.

ಕರಚೆ ರೀತ : ಮೂಗ ತಿಂಬತ ಘಾಲೇಲೆ ದೋನಿ ಘಂಟ್ಯಾನಿ ಸೋಯಿ, ಮೂಗು, ಮಿರಸಾಂಗ, ಬಿಂಬುಲ/ಚಿಂಚಾಂಬ ಘಾಲನು ಹದ ವಾಟೂನ

ಜಾತರಿ ತಾಕಾಚಿ ಹಿಂಗು ಆನೀ ಮೀಟ ಫಾಲನು ಸುಕ್ಕೇ ವಾಟೂಚಿ. ಪತ್ರಡೆ ಪಾನ ಸಮ ಧೂವನು ಉದಾಕ ನಿಸತಾನು ಏಕೇಕಚಿ ಪಾನಾಕ ಹೇ ಪೀಟ್ ಸಾರೋನು ಏಕಾವಯರಿ ಏಕ ದವರಕಾ. ಬದಿ ಮಡಚೂನ ಚಂದ ಕರೂನ ಉರೂಟ ಲೋಳೊ ಕರಚೊ. ಪೆಡಾವಣೇಂತು ಉದಾಕ ಫಾಲನು ಉದಾಕ ತಾಪತರಿ ಚಾಳಣೆ ವಯರಿ ಸಗಳೋ ಲೋಳು ಆಡ–ನೀಟ ದವರೂನ ಧಾ ಮಿನಿಟ್ ಹೋಡ ಉಜ್ಜಾರಿ, 10 ಮಿನಿಟ ಸಾನ ಉಜ್ಜಾರಿ ಶಿಜೋಚಿ. ಹೂನ ಆಸತಾನಾ ತೇಲ ಫಾಲನು ಖಾವಚಿ.

G. ಮೂಗಾ ಉದಾಕ

ಸಾಹಿತ್ಯ : 1/2 ಗ್ಲಾಸ್ ಸಗಳೊ ಮೂಗ, 1/2 ಗ್ಲಾಸ್ ಗೋಡ.

ಕರಚೆ ರೀತ : ಮೂಗ ಕಾಯಲೀಂತು ಪರಂಬೋಳ ಯೆವ್ರು ತಾಂಯ ಭಾಜೂನ ಮಿಕ್ಸಿಂತು ಲಾನೂ ಪಿಟ್ಟಿ ಕರಚಿ. ಜಾಯ ಜಾಲೆಲ ತಶೀಂಚಿ ತೀನಿ ಗ್ಲಾಸ್ ಉದಕಾಕ ತೀನಿ ಚಮಚೆ ಪಿಟ್ಟಿ ಫಾಲನು ಸಮ ಚಾಳನು ಸಿಜೋನ

ಜಾತರಿ ಏಕ ಚಿಟ್ಟೋ ಗೋಡ ಘಾಲನು ಸಮಚಿ ಖಿರನು ಯೆವು ತನಕ ಹೂನ ಕರಚೆ. ಥಂಡ ಕರನು ಪಿವಚಾಕಯಿ ಮಸ್ತ ರುಚಿ. ಜೀವಾಕ ಭಾರೀ ತಂಪು.

H. ಮುಗಾದಾಳಿ ಉಸಳಿ

ಸಾಹಿತ್ಯ : 1 ಗ್ಲಾಸ ಮೂಗಾದಾಳಿ, 4 ತರ್ನಿ ಮಿರಸಾಂಗ, ಥೊಡಿ ಹಿಂಗಾ ಪಿಟ್ಟಿ, ಅರ್ಧ ವಳೆ ಸಪೂರ ಸೋಯಿ, ಫಣ್ಣಾಕ ಸಾಸಮ, ತೇಲ, ಕರಬೇವು, ಜಾಯ ಜಾಲೆಲ ತಿತಲೆ ಮೀಟ [ಜಾಯ ಜಾಲೆಲ್ಯಾನಿ ತೀನಿ ಚಮಚೆ ಸಾಕ್ಕರ ಘಾಲಯೇತ]

ಕರಚೆ ರೀತ : ಕುಕ್ಕರಾಂತು ತೇಲ, ಸಾಸಮ, ಕರಬೇವು ಆನೀ ತರ್ನಿ ಮಿರಸಾಂಗ ಘಾಲನು ಭಾಜೂಚೆ. ತಾಕ್ಕಾಚಿ ಹಿಂಗಾ ಪಿಟ್ಟಿ ಘಾಲನು ಭಾಜೂನ ಜಾತರಿ ದೇಡ ಗ್ಲಾಸ್ ಉದಾಕ ಘಾಲನು ತಾಕ್ಕಾಚಿ ಮೀಟ ಘಾನು ಖತಖತ ಹಾಡೋಕಾ. ಮಾಗೀರಿ ಮುಗಾದಾಳಿ ಧೂವನು ಘಾಲನು ಕುಕ್ಕರ್ ಬಂದ್ ಕರನು ವಿಶಿಲ್ ಯೆತರಿ ತೀನಿ ಮಿನಿಟ್ ಶಿಜೋಕಾ. ಕುಕ್ಕರ್ ಉಗತೆ ಕರೂನ

ಜಾತರಿ ಸೋಯಿ ಘಲನು ಸಮ ಬರಸೂಚೆ. [ಸಾಕ್ಕರ ಜಾಯ ಜಾಲೆಲ್ಯಾನಿ ಅಖೇರಿಕ ಸಾಕ್ಕುರ ಘಾಲನು ಚಾಳಕಾ]

11 ಮೂಗಾದಾಳಿ–ಉಡದಾ ದಾಳಿ ಪೋಳೊ

A. ಪೋಳೊ

ಸಾಹಿತ್ಯ : 1 ಗ್ಲಾಸ ಮೂಗಾದಾಳಿ, 1 ಗ್ಲಾಸ್ ಉಡದಾ ದಾಳಿ, 4 ತರ್ನಿ ಮಿರಸಾಂಗ, ಸಾನ ಆಲ್ಲೆ ಕುಡಕೊ, ರುಚಿಕ ಜಾಯ ತಿತಲೆ ಮೀಟ, ಪೊಳೊ ಕಾಡಚಾಕ ಜಾಯಿ ತಿತಲೆ ತೇಲ.

ಕರಚೆ ರೀತ : ಮುಗಾದಾಳಿ ಆನೀ ಉಡದಾ ದಾಳಿ ಒಟ್ಟು ತಿಂಬತ ಘಾಲಚೆ. ತಿಂಬಯಲೆ ಏಕ ಘಂಟ್ಯಾ ಉಪರಾಂತ ವಾಟೂಚೆ. ತಾಕ್ಕಾಚಿ ತರ್ನಿ ಮಿರಸಾಂಗ ಆನೀ ಆಲ್ಲೆ ಕುಡಕೆ ಕರೂನ ಘಾಲನು ವಾಟೂನ ಜಾತ್ತರಿ ಜಾಯ ತಿತಲೆ ಮೀಟ ಘಾಲನು ಬರಸೂಚೆ. ಮಾಗಿರಿ ಪೊಳೆ ಕಾಯಲೀಕ ತೇಲ ಘಾಲನು, ಪೀಟ ಘಾಲನು ಉಮತಿ ಉದಾರೆ ಭಾಜೂನ ಕಾಡಚೆ. {ಪಾತ್ತಳಯಿ, ದಾಟಯಿ ಕಾಡಯೇತ. ಹೂನ ಪೊಳೆಕ ಲೋಣಿ ಘಾಲನು ಖಾವಚಾಕ ರುಚಿ ಜಾತಾ}

B. ಹುಗ್ಗಿ

ಸಾಹಿತ್ಯ : 1 ಗ್ಲಾಸ ಮೂಗಾದಾಳಿ, 1 ಗ್ಲಾಸ್ ಪೊಳಿಯೆ ಸುರೈ ತಾಂದೂಲ, 4 ತರ್ನಿ ಮಿರಸಾಂಗ, ಜಾಯ ತಿತಲೆ ಮೀಟ, ಏಕ ವಳೆ ಸೋಯಿ, ಸಾನ ಆಲ್ಲೆ ಕುಡಕೊ, ಫಣ್ಣಾಕ ತೇಲ, ಸಾಸಮ.

ಕರಚೆ ರೀತ : ಕುಕ್ಕರಾಂತು ಫಣ್ಣಾಕ ತೇಲ, ಸಾಸಮ ಆನೀ ತರ್ನಿ ಮಿರಸಾಂಗ ಘಾಲನು ಅರ್ಧ ಭಜೂನ ಜಾತನಾ ಆಲ್ಲೆ ಕುಡಕೆ ಚೂರು ಘಾಲಕಾ. ಮಗಿರಿ ಚಾರ ಗ್ಲಾಸ್ ಉದಾಕ ಆನೀ ಮೀಟ ಘಾಲನು ಖತಖತ ಕಾಡಚೆ. ತಾಕಾಚಿ ಮುಗಾದಾಳಿ ಆನೀ ತಾಂದೂಲ ಒಟೊಚಿ ಧೂವನು ಘಾಲನು ಎಶಿಲ್ ಯೆತರಿ ಪಾಂಚ್ ಮಿನಿಟ್ ಶಿಜೋಚೆ. ತೇ ನ್ಹಿವತರಿ ಸೋಯಿ ಘಾಲನು ಸಮ ಬರಸೂಚೆ.

C. ಸಲಾಡ್

ಸಾಹಿತ್ಯ : ಅರ್ಧ ಗ್ಲಾಸ್ ಮುಗಾ ದಾಳಿ, 2 ತರ್ನಿ ಮಿರಸಾಂಗ, ಕಾಲ ವಳೆ ಸೋಯಿ, ಜಾಯ ಜಾಲೆಲ

ತಿತಲೆ ಮೀಟ, ಥೊಡೊ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಪಾಲ್ಲೊ, ಸಾನ ಏಕ ತೌಂಸೆ.

ಕರಚೆ ರೀತ : ಮುಗಾ ದಾಳಿ ತಿಂಬಯಲೆ ಏಕ ಘಂಟ್ಯಾನ ತಾಕಾ ಸಪೂರ ತರ್ನಿ ಮಿರಸಾಂಗೆ ಚೂರು, ಮಿಟ್ಟಾಪಿಟ್ಟಿ, ಸೋಏಯಿ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಪಾಲ್ಲೆ ಚೂರು, ತೌಂಶೇ ಸಾನೂ ಚೂರು ಕರೂನ ಘಾಲನು ಒಟ್ಟೂಚಿ ಸಮ ಬರಸೂಚೆ.

12 ನಾಂಚಣೊ

A. ನಾಂಚಣೊ ಆನಿ ಉಡದಾ ಪೊಳೊ

ಸಾಹಿತ್ಯ : 1 ಗ್ಲಾಸ್ ಉಡಿದು, ದೇಡ ಗ್ಲಾಸ್ ನಂಚಾಣೆ ಪಿಟ್ಟಿ, ಜಾಯ ತಿತಲೆ ಮೀಟ, ಪೊಳೊ ನಿಕಳಾಚಾಕ ತೇಲ.

ಕರಚೆ ರೀತ : ಪುಳ್ಳೆ ದಿವಸ ರಾತ್ರಿ ಉಡದಾ ದಾಳಿ ತಿಂಬತ್ ಘಾಲಚೆ. ತಿಂಬಿಲೆ ಉಪರಾಂತ ಉಡಿದ್ ಮಿಕ್ಸಿಂತ ಜಾವ್ನೊ ರಗಡೇರಿ ಗುಡಗುಡಾನ ವಾಟೂನ ಕಾಡಚೆ. ಅಗತ್ಯ ತಿತಲೆ ಮೀಟ ಘಾಲನು ದವರಚೆ. ಹೆರದಿವಸ ಸಕಾಣಿ ನಾಂಚಾಣೆ ಪಿಟ್ಟಿ ಉದಕಾಕ ಘಾಲನು

ಖಿರೋನು ಉಡದಾ ಪಿಟ್ಟಾಕ ಬರಸೂಚೆ. ಮೊಳೆ ಕಾಯಲೀಂತು ತೇಲ ಘಾಲನು ಹದ ಪಾತ್ತಳ ಮೊಳೊ ನಿಕಳಾಚೆ.

B. ನಾಂಚಣೆ ಮುದ್ದೊ

ಸಾಹಿತ್ಯ : 1 ಗ್ಲಾಸ್ ನಾಂಚಣೆ ಪಿಟ್ಟಿ, ದೇಡ ಗ್ಲಾಸ್ ಉದಾಕ, ಥೊಡಿ ಮಿಟಾ ಪಿಟ್ಟಿ, ಥೊಡೆ ತೇಲ.

ಕರಚೆ ರೀತ : ರಾನ್ನಿರಿ ಉದಕಾಕ ಮೀಟ ಘಾಲನು ಖತಖತ ಕಾಡಚೆ ಆನೀ ಬಂದ್ ಕರಚೆ. ತಾಕ್ಕಾಚಿ ನಾಂಚಣೆ ಪಿಟ್ಟಿ ಘಾಲನು ಹಾತ ಸೋಣಾ ನಾತಿಲೆ ಸಮ ಘುಂವಡಾಕ. ಮಾಗ್ಗಿರಿ ಹಾತಾಕ ತೇಲ ಲಾವನು ಸಾನ ಉರೂಟ ಉರೂಟ ಗುಳೊ ಕರನು ದವರಚೆ. ಖಂಚೆಯಿ ರಾಂದಯಿ ಸಾಂಗಾತ ಖಾವಚೆ. (ಡಯಾಬಿಟೀಸಾಕ ಹೇ ಭಾರೀ ಲಾಯಕ.)

C. ನಾಂಚಣೆ ಉದಾಕ

ಸಾಹಿತ್ಯ : 1 ಗ್ಲಾಸ್ ನಾಂಚಣೊ, ಏಕ ಗ್ಲಾಸ್ ಗೋಡ.

ಕರಚೆ ರೀತ : ನಾಂಚಣೊ ಧೂವನು ಪರಂಬೊಳು ಯೆವು ತಾಂಯ ಸಮ ಭಾಜೂನು ಮಿಕ್ಸಿಂತು ಪಿಟ್ಟಿ ಕರನು ದವರಚೆ. ಜಾಯ ಜಾಲೆಲ ತೆದನಾ ತೀನಿ ಗ್ಲಾಸ್ ಉದಕಾಕ ತೀನಿ ಚಮಚೆ ಪಿಟ್ಟಿ ಬರಸೂನ ಖತಖತಕಾಡಚೊ. ಮಾಗೀರಿ ದೇಡ ಸಾನ ಗೊಡ್ಡಾ ಚಿಟ್ಟೊ ಬರಸೂನು ಖತಖತ ಕಾಡಚೆ, ನ್ಹಿವತರಿ ಪಿವಚೆ. ಹೇ ಜೀವಾಕ ಭಾರೀ ತಂಪು.

13 ಪಿಯಾವು

A. ಬುತ್ತಿ

ಸಾಹಿತ್ಯ : 4 ಪಿಯಾವು, 4 ಗುಡ್ಡಿ ತಾಮಡಿ ಭಾಜ್ಜಿಲಿ ಮಿರಸಾಂಗ, 1 ವಳೆ ಸೋಯಿ, ದೇಡ ಚಮಚೆ ಹರ್ವಿ ಕೊತ್ತಂಬರಿ, ಥೊಡೆ ಚಿಂಚಾಂಬ, ಜಾಯ ತಿತ್ಲೆ ಮೀಟ, ದೋನ ಚಮಚೆ ನಾರಲೇಲ ತೇಲ.

ಕರಚೆ ರೀತ : ಪಿಯಾವಾ ಸಾಲಿ ಕಾಡೂನ ಸಪೂರ ದೀಗ ದೀಗ ಶಿಂದೂನು ಎದೇ ಉದಾಕ ಘಾಲನು ಶಿಜೋಚೆ. ಸೋಯಿ, ಮಿರಸಾಂಗ, ಚಿಂಚಾಂಬ ಆನೀ ಹರ್ವಿ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಘಾಲನು ಹದ ದರಗ ಮಾಸೊಲ

ವಾಟೂಚೆ. ವಾಗಿರಿ ಶಿಜಯೆಲೆಲೆ ಪಿಯಾವಾಕ ವಾಟಿಲೇಲೆ ಮಾಸೊಲ ಆನೀ ಮೀಟ ಘಾಲನು ಸಮ ಬರಸೂನ ಏಕ ಖತಖತ ಕಾಡಚೊ. ತಾಕಾಚಿ ನಾರಲೇಲ ತೇಲ ಘಾಲನು ಬರಸೂನ ದವರಚೆ.

B. ಬಜೊ

ಸಾಹಿತ್ಯ : 4 ಪಿಯಾವು, 2 ಚಮಚೆ ಮಿರಸಾಂಗೆ ಪಿಟ್ಟಿ, 1 ಚಮಚೆ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಪಿಟ್ಟಿ, ಅರ್ಧ ಚಮಚೆ ಜೀರೆ ಪಿಟ್ಟಿ, ಜಾಯ ತಿತ್ಲೆ ಮೀಟ, 2 ಚಮಚೆ ತಾಂದಲಾ ಪಿಟ್ಟಿ, ಜಾಯ ತಿತಲೆ ಚಣೆ ಪೀಟ, ತಳಚಾಕ ತೇಲ.

ಕರಚೆ ರೀತ : ಪಿಯಾವಾ ಸಾಲಿ ಕಾಡೂನ ಸಪೂರ ದೀಗ ದೀಗ ಶಿಂದೂಚೆ. ತಾಕಾಚಿ ಮಿಟ್ಟಾ ಪಿಟ್ಟಿ ಆನೀ ಮಿರಸಾಂಗೆ ಪಿಟ್ಟಿ ಬರಸೂನ ಧಾ ಮಿನಿಟ್ ಉದಾಕ ಸೊಡೂವರೆಕ ದವರಚೆ. ತಾಕ್ಕಾಚಿ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಪಿಟ್ಟಿ, ಜೀರೆ ಪಿಟ್ಟಿ ಆನೀ ತಾಂದಲಾ ಪಿಟ್ಟಿ ಬರಸೂನ ಜಾತ್ತರಿ ಜಾಯ ತಿತಲೆ ಚಣೆ ಪೀಟ ಸುಕ್ಕೇ ಜಾವುವರೆನ ಬರಸೂನ ಹದ ಸೊಡವಿ ಸೊಡವಿ ಕರೂನ ತಾಮಡೆ ಜಾವ್ರೂ ವರೆಕ ತಳಚೆ.

C. ಗೊಜ್ಜು

ಸಾಹಿತ್ಯ : 2 ಪಿಯಾವು, 4 ಗುಡ್ಡಿ ತಾಮಡಿ ಭಾಜ್ಜಿಲಿ ಮಿರಸಾಂಗ, ಸ್ವಲ್ಪ ಚಿಂಚಾಂಬ, ಜಾಯ ತಿತ್ಲೆ ಮೀಟ, 1 ಚಮಚೆ ಹರ್ವಿ ಕೊತ್ತಂಬರಿ, ದೋನ ಚಮಚೆ ನಾರಲೇಲ ತೇಲ.

ಕರಚೆ ರೀತ : ಮಿರಸಾಂಗ, ಚಿಂಚಾಂಬ ಆನೀ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಘಾಲನು ಲಾನೂ ವಾಟೂಚೆ. ತಾಂತು ಪಿಯಾವು ಸಪೂರ ಶಿಂದೂನು ತಾಜೆ ಒಟೂಚಿ ಏಕ ಪಟಿ ಗಿರ್ ಕರಚೆ. (ಜಾಯು ಜಾಲ್ಯಾರ್ ಸಪೂರ ಕೊಚ್ಚೊಲ ಕರೂನಯಿ ಬರಸೂಯೇತ) ಮಾಗಿರಿ ಜಾಯ ತಿತಲೆ ಮಿಟಾಪಿಟ್ಟಿ ಘಾಲನು ದೋನ ಚಮಚೆ ನಾರಲೇಲ ತೇಲ ಘಾಲನು ಬರಸೂನ ದವರಚೆ.

[ಬರಶಿ : ಭಾಜಿ, ಸಲಾಡ್, ಕಿಸಮುರಿ, ಆಂಬಟ, ಕೊಳಂಬೊ]

14 ಫೋವು

A. ಬಟಾಟೆ ಫೋವು

ಅಗತ್ಯಾಚೊ ವಿಷಯ : ದೋನಿ ಬಟಾಟೊ, ದೋನಿ ಪಿಯಾವು, ದೋನಿ ಗ್ಲಾಸ್ ದಾಟ ಫೋವು, 5 ತರ್ನಿ ಮಿರಸಾಂಗ, ಅರ್ದ ವಳೆ ಸೋಯಿ, ಥೊಡಿ ಹಳದಿ ಪಿಟ್ಟಿ, ಜಾಯ ತಿತ್ಲೆ ಮೀಟ, ಫಣ್ಣಾಕ ತೇಲ, ಸಾಸಮ, ಕರಬೇವು ಆನೀ ಜೀರೆ.

ಕರಚೆ ರೀತಿ : ಶುರವೇಕ ಬಟಾಟೊ ಧೂವನು ಕುಕ್ಕರಾಂತು ಶಿಜ್ಜೋನು ಕುಡಕೆ ಕುಡಕೆ ಕರೂನ ದವರಚೆ. ಪಿಯಾವ ಸಪೂರ ಸಿಂದೂನ ದವರಚೊ. ಧಾ ಮಿನಿಟ ಫೋವ ತಿಂಬತ ಘಾಲನು ಘಟ್ಟಿ ಪಿಳೂನ ಕಾಡಕಾ. ಕಾಯಲಿಂತು ಫಣ್ಣಾಕ ತೇಲ, ಸಾಸಮ, ಜೀರೆ, ಕರಬೇವು ಆನೀ ಪಿಯಾವಾ ಕೊಚ್ಚೊಲ ಘಾಲನು ಹದ ಭಾಜ್ಜೂಚೆ. ತಾಕಾಚಿ ಹಳದಿ ಪಿಟ್ಟಿ, ಮಿಟಾಪಿಟ್ಟಿ ಆನೀ ಕುಡಕೆ ಕೆಲೆಲೊ ಬಟಾಟೊ ಘಾಲನು ಹದ ಭಾಜೂಚೆ. ಮಾಗಿರಿ ಪೀಳನು ದವರಲೆಲೊ ಫೋವ ಆನೀ ಸೋಯಿ ಸಪೂರ

ಕಾಂತೂನ ಘಾಲನು ಸಮ ಚಾಳೂನ ಧಾಂಪೂನ ದವರಚೆ. [ಜಾಯ ಜಾಲ್ಯಾರಿ ಹಾಕ್ಕಾಚಿ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಪಾಲ್ಲೊ ಘಾಲಯೇತ]

B. ಘೊವಾ ಖೀರಿ

ಅಗತ್ಯಾಚೆ ವಿಷಯ : ಏಕ ನ್ಹಾರಲಾ ಸೋಯಿ, ಅರ್ಧ ಗ್ಲಾಸ ಪೊಳಿಯೋಚೊ ಸುರಯ ತಾಂದೂಲ, ಧೇಡ ಗ್ಲಾಸ ಘೋವು, ಪಾವು ಕಿಲೊ ಗೋಡ, ಏಕ ಚಮಚ ಏಳಾ ಪಿಟ್ಟಿ ಭಾಜ್ಲೂಚಾಕ ಚಾರ ಚಮಚ ತೂಪ, ಸ್ವಲ್ಪ ಖಾಜ್ಜುಬಿಯೆ ಕುಡಕೊ ಆನಿ ದ್ರಾಕ್ಷ.

ಕರಚೆ ರೀತಿ : ಪೋಳೊಯೆ ತಾಂದೂಲ ತಿಂಬಯಲಲೆ ಅರ್ಧ ಘಂಟೆನ ಸ್ವಲ್ಪ ಸೋಯಿ ಘಾಲೂನ ಲಾನ ವಾಟ್ಲೂನ ಕಾಡಚೆ. ವರಲಲೆ ಸೋಯಿಚೆ ದಾಟ ರೋಸು ಕಾಣು ದವರಚೆ. ಉಪರಾಂತ ವರಲೇಲೆ ಪಾತ್ತಳ ರೋಸು ಆನೀ ವಾಟ್ಟಿಲೆ ತಾಂದಲಾಚೆ ಪಿಟ್ಟಾ ಸಾಂಗತ ಘಾಲೂನ ಹದ ಪಾತ್ತಳ ಕರೂನ ಗ್ಯಾಸಾರಿ ದವರೂನ ಹಾತ ಸೋಣಾನಾತ್ತಿಲೆ ಆಳಾಚೆ. ಸಮ ಖತಖತಯೆತ್ತರಿ

ತಾಕ್ಕಾಚಿ ಗೋಡ ಘಾಲೂನ ಸಮ ಖತ ಖತ ಕಾಣೂ ಗ್ಯಾಸಾರ ತುಲೇನ ಸಕಲ ದವರಚೆ. ದಾಟ ರೋಸ ಆನೀ ಏಳಾ ಪಿಟ್ಟಿ ಘಾಲೂನ ಸಮ ಜಾಳೂನ ದವರಚೆ. ತೂಪ ರಾನ್ನಿರಿ ದವರೂನ ಖಾಜ್ಜೂಬಿ ಆನೀ ದ್ರಾಕ್ಷ ಭಾಜ್ಜೂನ ತಾಕ್ಕಾ ಘಾಲಚೆ. ತೇಚಿ ತುಪ್ಪಾಂತ ಪೋವು ಭಾಜ್ಜೂನ ದವರಚೆ. ಜೇವಣಾಚೆ ದ್ಹಾ ಮಿನಿಟಾ ಘೂಡೆ ಪೋವು ತಾಕ್ಕಾ ಬರಸೂನ ಸೊಡಚೆ.

C. ಉಸಳಿ

ಅಗತ್ಯಾಚೆ ವಿಷಯ : ತೀನ ಗ್ಲಾಸ್ ಚಿಕೇ ದಾಟ ಪೋವು, ಚಾರ ತರ್ನಿ ಮಿರಸಾಂಗ, ಕಾಲ ಚಮಚೆ ಜೀರೆ, ಫಣ್ಣಾಕ ಸಾಸಮ, ತೇಲ, ಕರಬೇವು, ಮಿಟ್ಟಾ ಪಿಟ್ಟಿ, ಅರ್ಧವಳೆ ಸೋಯಿ, 2 ಚಮಚೆ ಸಾಕ್ಕರ.

ಕರಚೆ ರೀತಿ : ಮಿರಸಾಂಗೆ ಭಾಗ ಕರೂನ ಕಾಯಲೀಂತು ಘಾಲನು, ತೇಲ, ಸಾಸಮ, ಕರಬೇವು, ಜೀರೆ ಘಾಲನು ಭಾಜೂಚೆ. ಥೊಡಿ ಮಿಟಾ ಪಿಟ್ಟೆ ಘಾಲಚಿ. ಉದಕಾಂತು ಪೋವ ಘಾಲನು ತಕ್ಷಣ ಪೀಳನು ಕಾಡೂನ ತ್ಯಾಚಿ

ಫಣ್ಣಾಕ ಘಾಲನು ಸಮ ಚಾಳಚೆ. ಉಪರಾಂತ ಸಾಕ್ಕರ ಆನೀ ಸೋಯಿ ಘಾಲನು ಸಮ ಚಾಳಚೆ.

D. ಚಟ್ನಿ–1

ಅಗತ್ಯಾಚೆ ವಿಷಯ : ತೀನ ಗ್ಲಾಸ್ ಪಾತ್ತಳ ಘೋವು, ದೋನಿ ತರ್ನಿ ಮಿರಸಾಂಗ, ಏಕ ಚಮಚೆ ಜೀರೆ ಪಿಟ್ಟಿ, ಅರ್ಧ ಚಮಚೆ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಪಿಟ್ಟಿ, ಥೊಡಿ ಮಿಟ್ಟಾಪಿಟ್ಟಿ, ದೋನಿ ಚಮಚೆ ಸಾಕ್ಕರ, ಫಣ್ಣಾಕ ಸಾಸಮ, ತೇಲ, ಕರಬೇವು.

ಕರಚೆ ರೀತಿ : ಸೋಯಿ ಕಾಂತೂನು ತಾಕ್ಕಾಚಿ ಮಿರಸಾಂಗೆಚೆ ಸಪೂರ ಚೂರು ಕರೂನ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಪಿಟ್ಟಿ, ಜಿರೆ ಪಿಟ್ಟಿ, ಮಿಟ್ಟಾಪಿಟ್ಟಿ ಆನೀ ಸಾಕ್ಕರ ಘಾಲನು ಸಮ ಬರಸೂಚೆ. ಮಾಗಿರಿ ಘೋವು ಬರಸೂನು ಕರಬೇವ ಆನೀ ಸಾಸಮಾಚೆ ಫಣ್ಣ ಘಾಲಚೆ.

E. ಚಟ್ನಿ–2 [ಕೊಳಂಬೆಪಿಟ್ಟಿ ಘೋವು]

ಅಗತ್ಯಾಚೆ ವಿಷಯ : ತೀನ ಗ್ಲಾಸ್ ಪಾತ್ತಳ ಘೋವು, 1 ಚಮಚೆ ಕೊಳಂಬೆ ಪಿಟ್ಟಿ, ಥೊಡಿ ಹಳದಿ ಪಿಟ್ಟಿ, ಥೊಡಿ ಮಿಟ್ಟಾಪಿಟ್ಟಿ, ದೋನಿ ಚಮಚೆ ಸಾಕ್ಕರ, 1 ವಳೆ ಸೋಯಿ.

ಕರಚೆ ರೀತಿ : ಸೋಯಿ ಕಾಂತೂನು ತಾಕ್ಕಾಚಿ ಕೊಳಂಬೆ ಪಿಟ್ಟಿ, ಹಳದಿ ಪಿಟ್ಟಿ, ಮಿಟ್ಟಾಪಿಟ್ಟಿ ಆನೀ ಸಾಕ್ಕರ ಘಾಲನು ಸಮ ಬರಸೂಚೆ. ಮಾಗಿರಿ ಘೋವು ಸಮ ಬರಸೂಚೆ.

F. ಚಟ್ನಿ–3 [ಘಣ್ಣಾ ಘೋವ]

ಅಗತ್ಯಾಚೆ ವಿಷಯ : ತೀನ ಗ್ಲಾಸ್ ಪಾತ್ತಳ ಘೋವು, 1 ವಳೆ ಸೋಯಿ, ಘಣ್ಣಾಕ ತೀನಿ ಗುಡ್ಡಿ ತಾಮಡಿ ಮಿರಸಾಂಗ, ಕಾಲ ಚಮಚೆ ಉಡದಾ ದಾಳಿ, ಥೊಡೊ ಕರಬೇವು, ಥೊಡಿ ಮಿಟ್ಟಾಪಿಟ್ಟಿ, ಸಾನ ಕುಡಕೊ ಗೋಡ.

ಕರಚೆ ರೀತಿ : ಕಾಯಲಿಂತು ಮಿರಸಾಂಗ ಕುಡಕೆ ಕರೂನ ಸಾಸಮ, ಕರಬೇವು, ಉಡದಾ ದಾಳಿ ಆನೀ ತೇಲ ಘಾಲನು ಭಾಜೂನ ನ್ಹಿವತರಿ ತಾಜೆ ಒಟ್ಟು ಸೋಯಿ ಕಾಂತೂನು ಮಿಕ್ಸಿಂತು ಏಕ ಪಟಿ ಗಿರದ ಕರಚೆ. ತಾಕ್ಕಾಚಿ ಗೋಡ ಆನೀ ಮೀಟ ಬರಸೂಚೆ. ಉಪರಾಂತ ಘೋವ ಬರಸೂನ ದವರಚೆ. [ಹ್ಯಾ ಚಟ್ನಿಕ ಜಾಯ ಜಾಲೆಲ್ಯಾನಿ 2 ಪಿಯಾವು ಸಪೂರ ಶಿಂದೂನ ಘಾಲಯೇತ]

G. ಘೋವು ಭಾಜ್ಜೂಚೆ

ಅಗತ್ಯಾಚೆ ವಿಷಯ : ಕಾಲ ಕಿಲೊ ಘೋವು, 5 ತರ್ನಿ ಮಿರಸಾಂಗ, ಅರ್ಧ ಚಮಚೆ ಜೀರೆ, ಅರ್ಧ ಚಮಚೆ ಹಳದಿ ಪಿಟ್ಟಿ, ಜಾಯ್ ತಿತಲೆ ಮಿಟಾ ಪಿಟ್ಟಿ, ಅರ್ಧ ಗ್ಲಾಸ್ ನೆಲಗಡಲೊ. ಫಣ್ಣಾಕ ಸಾಸಮ, ತೇಲ ಆನೀ ಕರಬೇವ.

ಕರಚೆ ರೀತಿ : ಭಾಜೂಚೆ ಏಕ ಘಂಟೆ ಘೂಡೆ ಘೋವು ವತ್ತಾಕ ದವರೂನ ಕಾಡಕಾ ಏಕಯಿ ಒವನ್ನಾಂತು 1 ಮಿನಿಟ್ ದವರೂನ ಕಾಡಕಾ. ಕಾಯಲಿಂತು ತರ್ನಿ ಮಿರಸಾಂಗ ಕುಡಕೆ ಕರೂನ ಘಾಲನು ಸಾಸಮ, ಜೀರೆ, ಕರಬೇವಾ ಪಾಲ್ಲೊ ಘಾಲನು ಅರ್ದ ಭಾಜೂನ ಜಾತನಾ ನೆಲಕಡಲೊಯಿ ಘಾಲನು ಭಾಜುಚೆ. ಮಾಗಿರಿ ಹಳದಿಪಿಟ್ಟಿ, ಮಿಟ್ಟಾಪಿಟ್ಟಿ ಆನೀ ಘೋವು ಘಾಲನು ಚಾಳನು ಹೆಕಡೆ, ತೆಕಡೆ ಕ್ರಿಸ್ಪಿ ಜಾವಚೆ ವರಿ ಭಾಜೂನು ಕರಂಡೆಂತು ಭರೂನ ದವರಚೆ. ಸಾತ ದಿವಸ ತನಕ ಹೋ ಘೋವು ವಾಯಟ ಜಾಯನಾ. ಖಾವಚೆ ವೇಳಾರಿ

ಸೋಯಿ ಆನೀ ಸಾಕ್ಕರ ಬರಸೂನ ಖಾವಚೆ. [ಹಾಕ್ಕಾಚಿ ಸಾಸವಾ ಬದಲಾಕ ಲೊಸೂಣ ಘಾಲನುಯಿ ಕರಯೇತ]

H. ಗೋಡ ಘೋವು

ಅಗತ್ಯಾಚೆ ವಿಷಯ : ಕಾಲ ಕಿಲೊ ಪಾತ್ತಳ ಘೋವು, ಏಕ ವಳೆ ಸೋಯಿ, ಥೊಡೀಚಿ ಏಳಾ ಪಿಟ್ಟಿ, ದೇಡ ಗ್ಲಾಸ್ ಗೋಡ.

ಕರಚೆ ರೀತಿ : ಕಾಯಲಿಂತು ಉದಕಾಂತು ಗೋಡ ಘಾಲನು ಥೊಡಿ ಸರಿ ಯೆವು ವರೆಕ ಪಾಂಕ ಹಾಡೊಚೆ. ತಾಂತು ಕಾಂತಿಲಿ ಸೋಯಿ ಘಾಲನು ಚಾಳನು ಸಮ ನ್ಹಿವಚಾಕ ದವರಚೆ. ನ್ಹಿವತರಿ ಏಳಾ ಪಿಟ್ಟಿ ಆನೀ ಘೋವು ಬರಸೂನ ದವರಚೆ.

I. ಧಂಯಾ ಘೋವು

ಅಗತ್ಯಾಚೆ ವಿಷಯ : ದೋನ ಗ್ಲಾಸ್ ಹದ ದಾಟ ಘೋವು, ಏಕ ಗ್ಲಾಸ್ ಧಂಯಿ, ಪಾಂಚ ಚಮಚೆ ಸಾಕ್ಕರ.

ಕರಚೆ ರೀತಿ : ಧಂಯ್ಯಾಕ ಸಾಕ್ಕರ ಘಾಲನು ಸಮ ಖಿರೋನು, ಖಾವಚೆ ವೇಳಾರ ಘೋವು ಬರಸೂನ ಖಾವಚೆ.

[ಸಾಕ್ಕರೆ ಬದಲಾಕ ಗೋಡಯಿ ಘಾಲನು ಖಾವಯೇತ]

J. ಸಾಕ್ಕರೆ ಘೋವು

ಅಗತ್ಯಾಚೆ ವಿಷಯ : ಕಾಲ ಕಿಲೊ ಪಾತ್ತಳ ಘೋವು, ಏಕ ವಳೆ ಸೋಯಿ, ಥೊಡೀಚಿ ಏಳಾ ಪಿಟ್ಟಿ, ಅರ್ಧ ಗ್ಲಾಸ್ ಸಾಕ್ಕರ.

ಕರಚೆ ರೀತಿ : ಸೋಯಿ ಕಾಂತೂನು ತಾಕ್ಕಾಚಿ ಸಾಕ್ಕರ ಆನೀ ಏಳಾಪಿಟ್ಟಿ ಬರಸೂನ ದೋನ ಮಿನಿಟ್ ದವರಚೆ. ಉಪರಂತ ಘೋವ ಬರಸೂಚೆ.

K. ಪುಲಾವು

ಅಗತ್ಯಾಚೆ ವಿಷಯ : 4 ಗ್ಲಾಸ್ ದಾಟ ಘೋವು, ದೋನಿ ಪಿಯಾವು, ಸ್ಥ ಲೊಸಣೆ ಬೀ, ತೇಲ, ಹಳದಿಪಿಟ್ಟಿ, 4 ತರ್ನಿ ಮಿರಸಾಂಗ, ಅರ್ಧ ಚಮಚೊ ಗರಂ ಮಸಾಲೊ, ಅರ್ಧ ಚಮಚೊ ಮಿರಸಾಂಗೆ ಪಿಟ್ಟಿ, ಏಕ ಕ್ಯಾರೆಟ್, 10

ಬೀನ್ಸ್, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಪಾಲ್ಲೊ ಅರ್ದ ಕಾಟು, ಜಾಯ ತಿತಲೆ ಮೀಟ.

ಕರಚೆ ರೀತಿ : ಕ್ಯಾರೆಟ್ ಸಾಲಿ ಕಾಣು ಧುವನು ಸಪೂರ ಸಿಂದೂನ ಸಿಜೋನು ದವರಚೆ. ಬೀನ್ಸಾಚೆ ನಾರು ಕಾಣು ಸಪೂರ ದೀಗ ಸಿಂದೂನು ಸಿಜೋನ ದವರಚೆ. ತರ್ನಿ ಮಿರಸಾಂಗಯಿ ಭಾಗ ಕರಚೆ. ಕಾಯಲಿಂತು ತೇಲ ದವರೂನ ಪಿಯಾವು ಸಪೂರ ದೀಗ ಘಾಲಚೆ. ತಾಜೆ ಒಟುಚಿ ಲೊಸೂಣ ಸೊಲ್ಲೊನ ಘಾಲನು ತೇ ಭಾಜೂನ ಯೆತಾನಾ. ತರ್ನಿ ಮಿರಸಾಂಗೆ ಭಾಗ, ಹಳದಿ ಪಿಟ್ಟಿ, ಮಿರಸಾಂಗೆ ಪಿಟ್ಟಿ ಗರಂ ಮಸಾಲೊ ಘಾಲನು ಸಮ ಭಾಜೂಚೆ. ತಾಕಾಚಿ ಮಿಟಾ ಪಿಟ್ಟಿ ಬರಸೂಚೆ. ಮಾಗಿರಿ ಸಿಜೋನ ದವರಲೆಲೆ ಕ್ಯಾರೆಟ್ ಆನೀ ಬಿನ್ಸ್ ಬರಸೂಚೆ. ಘೋವು ಉದಕಾಂತ ಘಾಲನು ತಕ್ಷಣ ಪೀಳನು ಕಾಡೂನ ಸಮ ಚಾಳಚೆ. ಅಖೇರಿಕ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಪಾಲ್ಲೊ ಸಪೂರ ಸಿಂದೂನ ಘಾಲಯೇತ.

[ಜಾಯ್ ಜಾಲ್ಯಾರ ಹಾಕ್ಕಾಚಿ ಲಿಂಬಿಯೊ ಪೀಳನು ಖಾವಯೇತ]

[ಬರಶಿ : ಪೋಳೇಕ, ಚಿಬಡಾ ಅರಶಾಳೆ]

15 ರುಲಾಂವು

A. ರುಲಾಂವು–1 (ಉಪ್ಮಾ)

ಅಗತ್ಯಾಚೆ ವಿಷಯ : 1 ಗ್ಲಾಸ್ ಥೋರು ರುಲಾಂವು, 4 ತರ್ನಿ ಮಿರಸಾಂಗ, ಫಣ್ಣಾಕ ಸಾಸಮ, ತೇಲ/ತೂಪ, ಕರಬೇವು, ಉಡದಾ ದಾಳಿ, ತೀನ ಚಮುಚೆ ಸಾಕ್ಕರ, ಅರ್ಧ ವಳೆ ಸೋಯಿ, ಜಾಯ ತಿತಲೆ ಮೀಟ.

ಕರಚೆ ರೀತಿ : ಮಿರಸಾಂಗ ದೀಗ ಭಾಗ ಕರೂನ ಕಾಯಲಿಂತು ತೇಲ ಯಾ ತೂಪ ದವರೂನ ಉಡದಾ ದಾಳಿ, ಸಾಸಮ, ಮಿರಸಾಂಗ ಆನೀ ಕರಬೇವಾ ಪಾಲ್ಲೊ ಘಾಲನು ಭಾಜೂಚೆ. ತಾಕ್ಕಾ ತೀನಿ ಗ್ಲಾಸ್ ಉದಾಕ ಘಾಲನು ಥೊಡೆ ಮೀಟ ಆನೀ ಸಾಕ್ಕರ ಘಾಲನು ಸಮ ಖತ ಖತ ಕಾಡಚೆ. ತಾಕ್ಕಾ ರುಲಾಂವ ಘಾಲನು ಸಮ ಚಾಳನು 5 ಮಿನಿಟ ಸಾನ ಉಜ್ಜಾರ ಶಿಜ್ಜೋಚೆ. ಮಾಗಿರಿ ಸೋಯಿ ಘಾಲನು ಸಮ ಬರಸೂಚೆ [ಬಾಂಬೆ ರುಲಾಂವ ಫಣ್ಣ ಘಾಲಚೆ ಜಾಲ್ಯಾರಿ ತುಪ್ಪಾನ ಸುರವೇ ಭಾಜೂನ ಘೇವಕಾ ಏಕಯಿ ಓವನ್ನಾಂತು 1 ಮಿನಿಟ್ ದವರಕಾ]

B. ಟೊಮೆಟೊ ಬಾತ್

ಅಗತ್ಯಾಚೆ ವಿಷಯ : 1 ಗ್ಲಾಸ್ ಥೋರು ರುಲಾಂವು, 4 ತರ್ನಿ ಮಿರಸಾಂಗ, 2 ಪಿಯಾವು, 2 ಟೊಮೆಟೊ, 1/2 ಕಾಟ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಪಾಲ್ಲೊ, ಥೊಡಿ ಹಳದಿ ಪಿಟ್ಟಿ, ತೇಲ/ತೂಪ, ಕರಬೇವು, ತೀನ ಚಮಚೆ ಸಾಕ್ಕರ, ಅರ್ಧ ವಳೆ ಸೋಂಯಿ, ಜಾಯ ತಿತಲೆ ಮೀಟ.

ಕರಚೆ ರೀತಿ : ಮಿರಸಾಂಗ ದೀಗ ಭಾಗ ಕರೂನ ಕಾಯಲಿಂತು ತೇಲ ಯಾ ತೂಪ ದವರೂನ, ಮಿರಸಾಂಗ, ಪಿಯಾವು ಚಿಕೇ ಭಾಜೂನ ಜಾತರಿ ಟೊಮೆಟೊ ಆನೀ ಹಳದಿ ಪಿಟ್ಟಿ ಘಾಲನು ಭಾಜೂಚೆ. ತಾಕ್ಕಾಚಿ ತೀನಿ ಗ್ಲಾಸ್ ಉದಾಕ ಘಾಲನು ಮೀಟ ಆನೀ ಸಾಕ್ಕರ ಘಾಲನು ಖತಖತ ಕಾಡಚೆ. ಮಾಗಿರಿ ರುಲಾಂವ ಘಾಲನು ಸಮ ಚಾಳನು. 5 ಮಿನಿಟ ಸಾನ ಉಜ್ಜಾರಿ ಶಿಜೋಂಚೆ. ಅಖೇರಿಕ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಪಾಲ್ಲೊ ಸಪೂರ ಸಿಂದೂನ, ಸೋಂಯಿ ಘಾಲಚೆ.

C. ಶೀರಾ

ಅಗತ್ಯಾಚೆ ವಿಷಯ : 1 ಗ್ಲಾಸ್ ಥೋರು ರುಲಾಂವ್ರು, ದೇಡ ಗ್ಲಾಸ್ ಸಾಕ್ಕರ, ಥೊಡಿ ಹಳದಿ ಪಿಟ್ಟಿ, ಥೊಡೆ ಕಾಜುಬೀ ಆನೀ ದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಥೊಡಿ ಏಳಾ ಪಿಟ್ಟಿ, ಮುಕ್ಕಾಲ ಗ್ಲಾಸ್ ತೂಪ.

ಕರಚೆ ರೀತಿ : ಕಾಯಲಿಂತು ತೂಪ ಹೂನ ಕರನು ತಾಂತು ದ್ರಾಕ್ಷಿ ಆನೀ ಕಾಜುಬಿ ಭಾಜೂನ ಕಾಣು ಬದಿನ ದವರಚೆ. ತೇಂಚಿ ತುಪ್ಪಾಂತು ರುಲಾಂವ ಘಾಲನು ಹದ ತಾಮಡೆ ಜಾವ್ರೂ ತಾಂಯ ಭಾಜುಚೆ. ಮಗಿರಿ ಹಳದಿ ಪಿಟ್ಟಿಯಿ ಘಾಲಚೆ. ತೀನಿ ಗ್ಲಾಸ್ ಉದಾಕ ಘಾಲನು ಸಮ ಚಾಳನು ಪಾಂಚ್ ಮಿನಿಟ್ ಸಿಮ್ಮಾರಿ ಸಿಜೋಚೆ. ತಾಕ್ಕಾಚಿ ಸಾಕ್ಕರ ಘಾಲನು ಸಮ ಚಾಳನು ಜಾತರಿ ಏಳಾ ಪಿಟ್ಟಿ ಆನೀ ಭಾಜೂನ ದವರಲೆಲೆ ದ್ರಾಕ್ಷ ಆನೀ ಕಾಜೂಬಿ ಘಾಲನು ಸಮ ಚಾಳನು ಪೊಳೆರಾಕ ತೂಪ ಸಾರೋನು ಏಕ ಲ್ಯಾಕ ಪಾತಲಾಚೆ. ಹದ ನ್ಹಿವತಾನಾ ಪೆಸಕಾತಿರಿ ಸಾನ ಸಾನ ಕುಡಚೆ ಕರಚೆ.

D. ಬಾಂಬೆ ರುಲಾಂವಾಚಿ ಧಿಡೀರ್ ಇಡ್ಲಿ (ಧಂಯಿ ಘಾಲನು)

ಅಗತ್ಯಾಚೊ ವಿಷಯು : 1 ಗ್ಲಾಸ ಬಾಂಬೆ ರುಲಾಂವು, 2 ಗ್ಲಾಸ ಧಂಯಿ, 2 ಕ್ಯಾರೆಟ್, 1 ಕಾಟ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಪಾಲ್ಲೊ, 4 ತರ್ನಿ ಮಿರಸಾಂಗ, ಫಣ್ಣಾಕ ಸಾಸಮ, ತೇಲ, ಚಣೆ ದಾಳಿ ಆನೀ ಉಡದಾ ದಾಳಿ, ಜಾಯ ತಿತ್ಲೆ ಮೀಟ, ಥೊಡೀಚಿ ಸೋಡಾ ಪಿಟ್ಟಿ (ಜಾಯ ಜಾಲ್ಯಾರ ಕಾಜು ಬೀ)

ಕರಚೆ ರೀತ : ಫಣ್ಣಾಕ ತೇಲ ದವರೂನ ಚಣೆ ದಾಳಿ, ಉಡದಾ ದಾಳಿ, ಸಾಸಮ ಘಾಲನು ಭಾಜ್ಜೂಚೆ. ತಾಂತೂಚಿ ರುಲಾಂವ ಭಾಜ್ಜೂನು ತೇ ನ್ಹಿವತರಿ ತಾಕ್ಕಾಚಿ ಧಂಯಿ, ಜಾಯ ತಿತ್ಲೆ ಮೀಟ ಆನೀ ಸೋಡಾ ಪಿಟ್ಟಿ ಬರಸೂಚೆ. ಕ್ಯಾರೇಟ್ ದೂವನು ಕಿಸವ್ರೂನ ತ್ಯಾಚ ಪಿಟ್ಟಾಕ ಬರಸೂಚೆ ತಶೀಚಿ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಪಾಲ್ಲೊ ಆನೀ ತರ್ನಿ ಮಿರಸಾಂಗ ಧೂವನು ಸಪೂರ ಶಿಂದೂನು ಬರಸೂಚೆ. ಕಾಜ್ಜುಬಿ ಕುಡಕೆ ಕರೂನ ಘಾಲನು ಇಡ್ಲಿ ಪಿಟ್ಟಾ ಹದ ಕರಚೆ ಆನೀ ಪೆಡಾವಣಾಂತು 5 ಮಿನಿಟ್ ಹೋಡ

ಉಜ್ಜೇರಿ 5 ಮಿನಿಟ್ ಸಾನ ಉಜ್ಜಾರಿ ಶಿಜ್ಜೋಚೆ. ಲೋಣಿ ಸಾಂಗತ ಖಾವಚಾಕ ಭಾರೀ ರುಚಿ ಆನೀ ಆರೋಗ್ಯಾಕಯಿ ಚಾಂಗ.

[ಬರಶಿ : ಪೋಳೊ, ಖೊಟ್ಟೊ, ಇಡ್ಲಿ]

16 ಸುರನು

A. ಸುಕ್ಕೆ

ಅಗತ್ಯಾಚೊ ವಿಷಯ : ಹದ ಏಕ ಸುರನಾ ಕುಡಕೊ, 5 ಗುಡ್ಡಿ ತಾಮಡಿ ಭಾಜ್ಜಿಲ ಮಿರಸಾಂಗ, ಏಕ ವಳೆ ಸೋಯಿ, ಥೊಡೆ ಚಿಂಚಾಂಬ, ಜಾಯ ತಿತಲೆ ಮೀಟ, ಏಕ ಸಾನ ಗೊಡ್ಡಾ ಕುಡಕೊ, ಏಕ ಚಮಚೆ ಉಡದಾ ದಾಳಿ. ಫಣ್ಣಾಕ ತೇಲ, ಸಾಸಮ ಆನೀ ಕರಬೇವು.

ಕರಚೆ ರೀತ : ಸೂರನು ಸಾಲಿ ಕಾಡೂನ, ಹದ ಚೌಕ ಕುಡಕೆ ಕರೂನ ಉದಕಾಂತ ಘಾಲಚೆ. ಒಟ್ಟೆ ದಾಯಿನ ಉದಕಾ ದಾಕೂನ ಕಾಡಕಾ (ಹಾತಾನ ಕಾಳ್ಯಾರಿ ಹಾತ ಖೊರಜು ಖಾತಾ). ಸೋಯಿ, ಮಿರಸಾಂಗ, ಚಿಂಚಾಂಬ, ಆನೀ ಉಡದಾ ದಾಳಿ ಭಾಜ್ಜೂನ ಘಾಲನು ಹದ ದರಗ

ಮಾಸೊಲ ವಾಟೂಚೆ. ಕುಕ್ಕರಾಂತು ತೇಲ, ಸಾಸಮ, ಕರಬೇವ ಘಣ್ಣಾಕ ದವರೂನ ಪಟಪಟೇತರಿ ತಾಂತೂಚಿ ವಾಟಿಲ ಮಾಸೊಲ ಆನೀ ಧೂವನು ದವರಲೆಲೊ ಸೂರನು, ಮೀಟ ಆನೀ ಗೊಡ್ಡಾ ಕುಡಕೊ ಘಾಲನು ಏಕ ಗ್ಲಾಸ್ ಉದಾಕ ಘಾಲನು ಸಮ ಚಳಾನು ವಿಶಿಲ್ ಎತರಿ 5 ಮಿನಿಟ್ ಸಾನ ಉಜ್ಜಾರಿ ಶಿಜೋಚೆ.

B. ಪೋಡಿ

ಅಗತ್ಯಾಚೊ ವಿಷಯ : ಹದ ಏಕ ಸುರನಾ ಕುಡಕೊ, ಅರ್ದ ಗ್ಲಾಸ್ ತಾಂದುಲು, 8 ಗುಡ್ಡಿ ತಾಮಡಿ ಮಿರಸಾಂಗ, 1 ಚಮಚೆ ಹರ್ವಿ ಕೊತ್ತಂಬರಿ, ಜಾಯ ತಿತಲೆ ಮೀಟ, ಸಾನ ಹಿಂಗಾ ಕುಡಕೊ, ತಳಚಾಕ ತೇಲ.

ಕರಚೆ ರೀತ : ಸೂರನು ಸಾಲಿ ಕಾಡೂನ, ಹದ ಪೋಡಿ ಇತಲೆ ಕುಡಕೆ ಕರೂನ ಉದಕಾಂತ ಘಾಲಚೆ. ಒಟ್ಟೆ ದಾಯಿನ ಉದಕಾ ದಾಕೂನ ಕಾಡಕಾ (ಹಾತಾನ ಕಾಳ್ಯಾರಿ ಹಾತ ಖೊರಜು ಖಾತಾ). ತಾಂದುಲು ತಿಂಬತ ಘಾಲೇಲೆ ಏಕ ಘಂಟ್ಯಾನ ಮಿರಸಾಂಗ, ಹಿಂಗು, ಮೀಟ ಆನೀ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಘಾಲನು ಲಾನೂಚಿ ಸುಕೇ

ವಾಟೂಚೆ. ಧುವನು ದವರಲೆಲೆ ಸುರನಾಕ ವಾಟೀಲೆಲೆ ಮಾಸೊಲ ಸಮ ಲಾವನು ತೆಲ್ಲಾಂತು ಸಮ ಭಾಜೂನು ತಳೂನ ಕಾಡಚೆ.

C. ಕೂಟ

ಅಗತ್ಯಾಚೊ ವಿಷಯ : ಹದ ಏಕ ಸುರನಾ ಕುಡಕೊ, 10 ಗುಡ್ಡಿ ತಾಮಡಿ ಮಿರಸಾಂಗ, 2 ಚಮಚೆ ಹರ್ವಿ ಕೊತ್ತಂಬರಿ, 1/4 ಚಮಚೆ ಮೆತ್ತಿ, ಥೊಡಿ ಹಳದಿ ಪಿಟ್ಟಿ, ಜಾಯ ತಿತಲೆ ಮೀಟ, ಸಾನ ಹಿಂಗಾ ಕುಡಕೊ. ಫಣ್ಣಾಕ ಸಾಸಮ, ಕರಬೇವು ಆನೀ ತೇಲ.

ಕರಚೆ ರೀತ : ಸೂರನು ಸಾಲಿ ಕಾಡೂನ, ಹದ ಸಾನ ಸಾನ ಚೌಕ ಕುಡಕೆ ಕರೂನ ಧೂವನು ಮೀಟ ಲಾವನು ದವರಕಾ. ಕೊತ್ತಂಬರಿ, ಮೆತ್ತಿ, ಹಿಂಗು ಆನೀ ಹಳದಿ ಸಮ ಭಾಜೂನ ಮಿರಸಾಂಗೆ ಒಟ್ಟು ಲಾನೂಚಿ ವಾಟೂಕಾ. ತಾಕ್ಕಾಚಿ ಜಾಯ ತಿತಲೆ ಮೀಟ ಘಾಲಕಾ. ಸೂರನು ತೆಲ್ಲಾಂತು ತಳೂನ ಸಮ ನ್ಹಿವತರಿ ಹ್ಯಾ ಮಾಸಲಾಕ ಬರಸೂನ ಸಾಸಮ ಆನೀ ಕರಬೇವಾಚೆ ಫಣ್ಣಾ ಘಾಲನು ಖಿರೋನು ದವರಕಾ. [ಫ್ರಿಜ್ಜಾಂತು ದವರಲ್ಯಾರಿ 1 ಮ್ಹುಯಿನೊ ವರತಾ]

D. ಕಚ್ಚ್ರ

ಅಗತ್ಯಾಚೊ ವಿಷಯ : ಹದ ಏಕ ಸುರನಾ ಕುಡಕೊ, ಜಾಯ ತಿತಲೆ ಮೀಟ, ತಳಚಾಕ ತೇಲ.

ಕರಚೆ ರೀತ : ಸೂರನು ಸಾಲಿ ಕಾಡೂನ, ಹದ ಚೌಕ ಕುಡಕೆ ಕರೂನ ಧೂವನು ಮೀಟ ಲಾವನು ದವರಕಾ. 10 ಮಿನಿಟಾನ ತೇಲ ತಾಪತರಿ ಹದ ತಾಮಡೆ ತಳೂನ ಕಾಡಚೆ. ಖಂಚೆಯಿ ಕೊದ್ದೆಲಾ ಸಾಂಗಾತ ಆನೀ ದಾಳಿ ತೋಯ್ಯಾ ಸಾಂಗಾತ ಹೇ ಲಾಯೇಕ ಕಾಂಬಿನೇಶನ್

[ಬರಶಿ : ಖಂಚೆಯಿ ಧಾನ್ಯಾ ಕೊದ್ದೆಲಾ ಸಾಂಗಾತ ಘಾಲಯೇತ]

17 ತಾಂದುಲು

A. ಶೀತ

ವಿಷಯ ಆನೀ ವಿಧಾನ : ಏಕ ತೊಪಾಂತು ಮುಕ್ಕಾಲು ತೋಪ ಉದಾಕ ದವರೂನ ಸಮ ಖತಖತ ಯೆತರಿ ಏಕ ಗ್ಲಾಸ ತಾಂದುಲ ಧೂವನು ತಾಕ್ಕಾ ಘಾಲನು 10 ಮಿನಿಟ್ ಖತಖತ ಕಾಡೂನ ಗ್ಯಾಸ್ ಬಂದ್ ಕರೂನ

ಸಮ ಧಾಂಪೂನ ದವರಕಾ. ಅರ್ಧ ಘಂಟೇನ ವಾಳ್ನು ಘಾಲ್ಯಾರಿ ಶೀತ ಜಾತಾ.

B. ಬೆಟ್ಟೆ ಶೀತ

ವಿಷಯ ಆನೀ ವಿಧಾನ : ಏಕ ಕುಕ್ಕರಾಂತು ದೋನಿ ಗ್ಲಾಸ್ ಉದಾಕ ದವರೂನ ಏಕ ಗ್ಲಾಸ್ ಜೆವಣ ಸುರೈ ತಾಂದೂಲ ತಾಕ್ಕಾಚಿ ಧೂವನು, ಘಾಲನು ವಿಶಿಲ್ ಆಯಿಲೆ 7 ಮಿನಿಟಾನ ಕುಕ್ಕರ್ ಬಂದ್ ಕರಚೆ. [ವಾಳ್ನ ಕಾಮ ನಾ]

C. ನುಚ್ಚಿ

ಅಗತ್ಯಾಚೊ ವಿಷಯ : 1 ಗ್ಲಾಸ ಜೆವಣಾಚೆ ಸುರೈ ತಾಂದೂಲ, ಫಣ್ಣಾಕ ತೇಲ ಯಾ ತೂಪ, ಸಾಸಮ, 1 ಚಮಚೆ ಉಡದಾ ದಾಳಿ, 1/2 ಚಮಚೆ ಮೆತ್ತಿ, ಅರ್ಧ ವಳೆ ಸೋಯಿ, ಜಾಯ ತಿತಲೆ ಮೀಟ.

ವಿವರ : ಕುಕ್ಕರಾಂತು ತೇಲ ಯಾ ತೂಪ ಹೂನ ಕರನು ಸಾಸಮ, ಉಡದಾ ದಾಳಿ, ಮೆತ್ತಿ ಭಾಜೂನ ಜಾತ್ತರಿ ದೋನಿ ಗ್ಲಾಸ್ ಉದಾಕ (1 ಗ್ಲಾಸ್ ತಾಂದಲಾಕ

2 ಗ್ಲಾಸ್ ಉದಾಕ) ಆನೀ ಮೀಟ ಘಾಲನು ತಾಂದೂಲ ಧೂವನು ಘಾಲನು ವಿಶಿಲ್ ಯೆತರಿ ಸಾತ ಮಿನಿಟ ಸಾನ ಉಜ್ಜಾರ ಶಿಜೋಕಾ. ಉಗತೆ ಕರೂನ ಸೋಂಯಿ ಘಾಲನು ಸಮ ಚಾಳಕಾ.

D. ಪಾಲಕಾಚೆ ಶೀತ

ಅಗತ್ಯಾಚೊ ವಿಷಯ : ಏಕ ಕಾಟ ಪಾಲಕ, 1 ಗ್ಲಾಸ ತಾಂದೂಲ, 8 ತರ್ನಿ ಮಿರಸಾಂಗ, ಸಾನ ಆಲ್ಲೆ ಕುಡ್ಕೊ, 6 ಲೋಸುಣಾ ಬಿ, 2 ಹದ ಸಾನ ಪಿಯಾವ, 4 ಲವಂಗ, 4 ಸಾನ ಕುಡ್ಕೆ ಚಿಕ್ಕೆ ಸಾಲಿ, ಥೋಡೆ ತೂಪ ಆನೀ ತೇಲ, 1/2 ಲಿಂಬಿಯೊ, ಜಾಯ ತಿತ್ಲೆ ಮೀಟ, 1 ಟೊಮೇಟೊ, ಥೊಡೆಚ ಹಳದಿ ಪಿಟ್ಟಿ.

ವಿವರ : ಪಾಲಕ ದೂವೂನ ಏದೆಚ ಉದ್ದಾಕ ಘಾಲೂನ ಮಿಕ್ಸೆಂತ ವಾಟೂನ ದವರಚೆಂ. ತರ್ನಿ ಮಿರಸಾಂಗ, ಆಲ್ಲೆ, ಲೋಸೂಣ ಸಾಂಗತ ಘಾಲೂನ ಮಿಕ್ಸೆಂತ ವಾಟಚೆಂ. ಪಿಯಾವ ಸಪೂರ ಸಿಂದೂನ ದವರಚೆಂ. ರಾನ್ನಿರ ಕುಕ್ಕರ ದವರೂನ ತಾಂತ ತೂಪ, ತೇಲ ಸಾಂಗತ ಘಾಲೂನ ಹೂನ ಜಾತ್ತರ ತಾಕ್ಕಾಚ ಪೀಯಾವಾಚೆ ಚೂರ

ಘಾಲೂನ, ಚಿಕೇಚ ಭಾಜ್ಜುನ ಜಾತ್ತುರ ಲವಂಗ ಆನೀ ಟಿಕ್ಕೆ ಸಾಲಿ ಘಾಲೂನ ಭಾಜ್ಜುನ ತಾಕ್ಕಾ ವಾಟ್ಟಿಲೆಂ ಪಾಲಕ ಆನೀ ತರ್ನಿ ಮಿರಸಾಂಗ, ಆಲ್ಲೆ, ಲೊಸಣೆ ಪೇಸ್ಟ, ಹಳದಿ ಪಿಟ್ಟೆ, ಎಕ ಟೊಮೇಟೊ, ಮೀಟ, ಜಾಯ ಜಾಲ್ಲಯಾರ ಅರ್ಧ ಲಿಂಬಿಯಾ ರಸ, ದೊನ ಗ್ಲಾಸ ಉದಾಕ ಘಾಲೂನ ಥೊಡ ವೇಳಾನ ಚಾಳನ ಜಾತ್ತುರ ಚಿಕೆಚ ಆಟೊನ ಜಾತ್ತುರ ತಾಂದೂಲ ದೂವ್ಹೂನ ಘಾಲೂನ ಕುಕ್ಕರ ದಾಂಪೂನ ಪಾಂಚ ಮಿನೀಟ ರಾನ್ನೆರ ದವರೂನ ಉಜ್ಜೊ ವಾಡವಾಚೊ. ಕುಕ್ಕರ ನಿವತರ ಉಗ್ತೆಂ ಕರಚೆಂ.

E. ಮೆತ್ತೆ ಪಾಲ್ಯಾಚಿ ಇಡ್ಲಿ.

ಸಾಹಿತ್ಯ : 1 ಕಾಟ ಮೆತ್ತೆ ಪಾಲ್ಲೊ, ಏಕ ಸಾನ ನಾರಲಾ ಸೋಯಿ, 1 ಪಾವ ಜೆವಣಾ ಸುರ್ರೈ ತಾಂದುಲ, 10 ಗುಡ್ಡಿ ತಾಮಡಿ ಮಿರಸಾಂಗ, ಥೊಡೇ ಚಿಂಚಾಂಬ ಆನೀ ಅಗತ್ಯಾ ತಿತಲೆ ಮೀಟ.

ಕರಚೆ ರೀತ : 2 ಗಂಟೆ ಘೂಡೆ ಸುರ್ರೈ ತಾಂದುಲ ತಿಂಬತ ಘಾಲಚೆ ಮಾಗ್ಗೀರ ಸೋಯಿ, ಮಿರಸಾಂಗ, ಚಿಂಚಾಂಬ. ತಿಂಬ್ಬೈಲೆಲ ತಾಂದುಲ ಆನೀ ಅಗತ್ಯಾಚೆ

ತಿತಲೇ ಮೀಟ ಘಾಲೂನ ಹದ ದರಗ ವಾಟ್ಲೊಚೆ (ಸುಕ್ಕೇಚ ಆಸ್ಸಕಾ). ಮಾಗ್ಗೀರ ಮೆತ್ತೆ ಪಾಲ್ಲೊ ಧುವೂನ, ಸಪೂರ ಸಿಂದೂನ ತ್ಯಾ ಪಿಟ್ಟಾಂತ ಬರಸೂಕಾ. ರಾನ್ನಿರ ಪೆಡಾವಣ ದವರೂನ ಪೆಡಾವಣ ತಾಪತರ ಇಡ್ಲಿ ಗಿಂದಲಾಕ ಪಾತಳ ತ್ಯಾಲ ಸಾರೋನ ಅರ್ಧರ್ಧ ಗಿಂದಲ ಪೀಟ ಘಾಲೂನ ಸಿಜ್ಜೋಚಾಕ ದವರಚೆ. 5 ಮಿನೀಟ ಹೋಡ ಉಜ್ಜಾರ ಆನೀ 10 ಮಿನಿಟ ಸಾನ ಉಜ್ಜಾರ ಸಿಜ್ಜೆಯಲಾರ ಮೆತ್ತೆ ಪಾಲ್ಲ್ಯಾಚೆ ಇಡ್ಲಿ ತಯಾರ. ಹೂನ ಇಡ್ಲೀಕ ನಾರಲೇಲ ತ್ಯಾಲ ಘಾಲೂನ ಖಾವಚಾಕ ಭಾರೀ ರುಚಿ. (ಮೆತ್ತೆ ಪಾಲ್ಲೊ ಘಾಲ್ಲಾ ದೆಕೂನ ಡಯಾಬಿಟೀಸ್ ಆಶ್ಶಿಲ್ಯಾಂಕ ಹೀ ಇಡ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯಾಚೆ ದೃಷ್ಟೀನ ಭಾರೀ ಚಾಂಗ)

F. ಪುಲಾವ [ಮೆತ್ತಿ ಪಾಲ್ಲೆಚೊ]

ಸಾಹಿತ್ಯ : 2 ಕಾಟ ಮೆತ್ತೆ ಪಾಲ್ಲೊ, ಏಕ ಗ್ಲಾಸ್ ತಾಂದೂಲ, ಆಟ ತರ್ನಿ ಮಿರಸಾಂಗ, ಏಕ ಸಾನ ಆಲ್ಲೆ ಕುಡಕೊ, ಸ್ಟ ಲೊಸಣೇ ಬೀ, ದೋನ ಹದ ಸಾನ ಪಿಯಾವು, ಚಾರ ಲವಂಗ, ಚಾರ ಸಾನ ಕುಡಕೆ ಟಿಕ್ಕೆ

ಸಾಲಿ, ಥೊಡೇ ತೂಪ ಆನೀ ತೇಲ, ಅರ್ದ ಲಿಂಬಿಯೋ, ಜಾಯ್ ತಿತ್ಲೆ ಮೀಟ, ಏಕ ಟೊಮೆಟೋ, ಥೊಡೇಚ ಹಳದಿ ಪಿಟ್ಟಿ.

ಕರಚೆ ರೀತ : ಮೆತ್ತೆ ಪಾಲ್ಲೊ ಧುವೂನ ಶಿಂದೂನ ದವರಚೆ. ತರ್ನಿ ಮಿರಸಾಂಗ, ಆಲ್ಲೆ, ಲೊಸೂಣ ಸಾಂಗಾತ ಘಾಲ್ನು ಮಿಕ್ಸೀಂತ ವಾಟ್ಟೂಚೆ. ಪಿಯಾವು ಸಪೂರ ಶಿಂದೂನ ದವರಚೆ. ರಾನ್ನಿರಿ ಕುಕ್ಕರ ದವರೂನ ತಾಂತು ತೇಲ ಆನೀ ತೂಪ ಒಟ್ಟೂ ಘಾಲ್ನು ಹೂನ ಜಾತ್ತರ ಪಿಯಾವಾ ಚೂರ ಘಾಲ್ನು ಭಾಜ್ಜೂನ ಜಾತ್ತರಿ ಲವಂಗ ಆನೀ ಟಿಕ್ಕೆ ಸಾಲಿ ಘಾಲೂನ ಭಾಜ್ಜೂನ ತಾಕ್ಕಾ ವಾಟ್ಟಿಲೆ ಮಾಸೋಲ ಆನೀ ಹಳದಿ ಪಿಟ್ಟಿ ಟೊಮೆಟೊ ಜಾಯ ತಿತ್ಲೆ ಮೀಟ ಆನೀ ಧುವೂನ ದವರಲೇಲೆ ಮೆತ್ತಿ ಪಾಲ್ಲೊ ಘಾಲೂನ ಎದೇ ಲಿಂಬಿಯಾ ರೋಸ ಘಾಲ್ನು ಸಮ ಚಾಳಚೆ. ಮಾಗ್ಗಿರ ದೋನ ಗ್ಲಾಸ್ ಉದ್ದಾಕ ಘಾಲ್ನು ಚಾಳೂನ ಚಿಕ್ಕೇ ಆಟ್ಟೂನ ಜಾತ್ತರಿ ತಾಂದೂಲ ಧುವೂನ ಘಾಲ್ನು ಕುಕ್ಕರ ಧಾಂಪೂನ ಪಾಂಚ ಮಿನಿಟ ಉಜ್ಜಾರ ಶಿಜ್ಜೋಚೆ. ಕುಕ್ಕರ ನ್ಹಿವತರ ಉಗತೆ ಕರಚೆ.

G. ಸೀತ (ಮೆತ್ತಿ ಪಾಲ್ಲೆಚಿ)

ಸಾಹಿತ್ಯ : 2 ಕಾಟ ಮೆತ್ತೆ ಪಾಲ್ಲೊ, ಏಕ ಗ್ಲಾಸ್ ಜೆವಣಾ ಸುರಯಿ ತಾಂದೂಲ, ದೋನ ಹದ ಸಾನ ಪಿಯಾವು, ಚಾರ ತರ್ನಿ ಮಿರಸಾಂಗ, ಎದೇ ಮೀಟ, ಫಣ್ಣಾಕ ತೇಲ.

ಕರಚೆ ರೀತ : ಮೆತ್ತೆ ಪಾಲ್ಲೊ ಧುವ್ರೂನ ಶಿಂದೂನ ದವರಚೆ. ತರ್ನಿ ಮಿರಸಾಂಗ, ಪಿಯಾವ ಸಪೂರ ದೀಗ ಶಿಂದೂನ ತೆಲ್ಲಾಂತು ಹದ ತಾಮಡೇ ಜಾವ್ರೂ ತಾಂಯ್ ಭಾಜ್ಜೂಚೆ. ತಾಕ್ಕಾಚೇ ಸಿಂದಿಲೆ ಮೆತ್ತೆ ಪಾಲ್ಲೊ ಘಾಲ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಭಾಜ್ಜೂಚೆ. ತಾಂದೂಲ ಧುವ್ರೂನ ಭಾಜ್ಜಿಲೆಲ್ಯಾಕ ಘಾಲೂನ ದೋನ ಗ್ಲಾಸ್ ಉದ್ದಾಕ ಘಾಲೂನ ಜಾಯ ತಿತಲೆ ಮೀಟ ಘಾಲನು ಚಾಳ್ನು ಕುಕ್ಕರಾಂತ ಪಾಂಚ ಮಿನಿಟ್ ಸಿಜ್ಜೋನ ಕಾಡಚೇ.

H. ಆಂಬಾಡೊ ವಾಟ್ಹೋನ – 1

ಸಾಹಿತ್ಯ : ಏಕ ಕಾಟ ಮೆತ್ತೆ ಪಾಲ್ಲೊ, ಅರ್ದ ಗ್ಲಾಸ್ ಮೊಳಿಯೇಚೊ ಸುರೈ ತಾಂದೂಲ್, ಅರ್ದ ಗ್ಲಾಸ್ ತೊರೀ ದಾಳಿ, ಆಟ ತಾಮಡಿ ಗುಡ್ಡಿ ಮಿರಸಾಂಗ, ಎದೇ ಚಿಂಚಾಂಬ, ಜಾಯ್ ತಿತ್ಲೇ ಮೀಟ, ತಳಚಾಕ ತೇಲ.

ವಿಧಾನ : ಮೆತ್ತೆ ಪಾಲ್ಲೊ ಧುವ್ರೂನ ಸಪೂರ ಶಿಂದೂನ ದವರಚೆ. ತಾಂದೂಲ ಆನೀ ತೊರೀ ದಾಳಿ ಒಟ್ಟೊ ತಿಂಬತ ಘಾಲೂನ, ತಿಂಬಿಲೇ ಏಕ ಘಂಟ್ಯಾನ ಮಿರಸಾಂಗ, ಚಿಂಚಾಂಬ ಆನೀ ಮೀಟ ಘಾಲೂನ ಸುಕ್ಕೇಚ ದರಗ ವಾಟ್ಟೊಕಾ. ತಾಕ್ಕಾಚ ಶಿಂದಿಲೇಲೆ ಮೆತ್ತೆ ಪಾಲ್ಲೊ ಸಮ ಬರಸೂನ ಉರೂಟ ಚೆಟ್ಟೆ ಕರೂನ ತೇಲಾ ಕಾಯಲೀಂತ ಹದ ತಾಮಡೇ ತಳೂನ ಕಾಡಚೆ.

I. ಮೇತಿ ರೈಸ್

ಅಗತ್ಯಾಚೊ ವಿಷಯು : 1 ಗ್ಲಾಸ ಸುರೈ ತಾಂದೂಲ, 1 ಹೋಡ ಕಾಟ ಮೇತಿ ಪಾಲ್ಲೊ, 6 ಲೊಸಣೆ ಬೀ, 2 ಪಿಯಾವ್ರು, 4 ತರ್ನಿ ಮಿರಸಾಂಗ, 1/2 ಲಿಂಬಿಯೋ, 2 ಲವಂಗ, ಸಾನ ದೋನಿ ಕುಡಕೆ ಟಿಕ್ಕೆ ಸಾಲಿ, ಥೊಡೀ ಹಳದಿ ಪಿಟ್ಟಿ, ಅಗತ್ಯಾ ತಿತಲೆ ಮೀಟ, 4 ಚಮಚೆ ತೇಲ ಯಾ ತೂಪ

ಕರಚೆ ರೀತ : ಮೇತಿ ಪಾಲ್ಲೊ ಉದರಾನು ಧೂವನು ಸಾನ ಕೊಚ್ಚೊಲ ಕರೂನ ಶಿಂದೂನ ದವರಕಾ. ಕುಕ್ಕರಾಂತು ತೇಲ ಯಾ ತೂಪ ಹೂನ ಕರೂನ ತಾಂತು

ಲವಂಗ, ಟಿಕ್ಕೆ ಸಾಲಿ, ಲೊಸಣೆ ಬೀ, ಪಿಯಾವಾ ಕೊಚ್ಚೊಲು, ತರ್ನಿ ಮಿರಸಾಂಗ, ಹಳದಿ ಪಿಟ್ಟಿ ಆನೀ ಮೇತಿ ಪಾಲ್ಲೆ ಕೊಚ್ಚೋಲು ಘಾಲನು ಹದ ಭಾಜ್ಜೂಕಾ. 1 ಗ್ಲಾಸ ತಾಂದಲಾಕ 2 ಗ್ಲಾಸ ಉದಾಕ ಘಾಲನು ಜಾಯತಿತ್ಲೆ ಮೀಟ ಘಾಲನು ಕುಕ್ಕರಾಂತು ವಿಷಲ್ ಕಾಡಚೆ. ಉಪರಾಂತು ಸಿಮ್ಮಾರಿ 7 ಮಿನಿಟ ಶಿಜ್ಜೋಕಾ. ಉಪರಾಂತ ಸಕಲ ದವರತರಿ ಲಿಂಬಿಯಾ ರೋಸ್ ಘಾಲನು ಚಾಳಚೆ.

J. ಪೋಂಗಲ್

ಅಗತ್ಯಾಚೊ ವಿಷಯ : ಅರ್ಧ ಗ್ಲಾಸ್ ಮೂಗಾ ದಾಳಿ, ಅರ್ಧ ಗ್ಲಾಸ್ ಚಾಂಗ್ ಸುರೈ ತಾಂದೂಲ, 5 ಚಮಚೆ ತೂಪ, 1 ಸಾನ ಆಲ್ಲೆ ಕುಡಕೊ, ಥೋಡೀಚಿ ಹಳದಿ ಪಿಟ್ಟಿ, ಥೊಡೀಚಿ ಮಿರಿಯಾ ಪಿಟ್ಟಿ, ತೀನಿ ಗ್ಲಾಸ ಉದಾಕ, ಜಾಯ ತಿತ್ಲೆ ಮೀಟ.

ವಿವರ : ಕುಕ್ಕರಾಂತು ತೂಪ ದವರೂನ ಆಲ್ಲೆ, ಹಳದಿ ಪಿಟ್ಟಿ, ಮಿರಿಯಾ ಪಿಟ್ಟಿ ಘಾಲನು, ಭಾಜ್ಜೂನ ಜಾತ್ತರಿ ತಾಕ್ಕಾಚಿ ತಾಂದೂಲ ಆನೀ ಮುಗಾ ದಾಳಿ ಧೂವನು

ಘಾಲಚೆ. ಜಾಯ ತಿತ್ಲೆ ಮೀಟ ಆನೀ ತೀನ ಗ್ಲಾಸ್ ಉದಾಕ ಘಾಲನು ಕುಕ್ಕರ್ ಬಂದ್ ಕರೂನ ಏಕ ವಿಷಲ್ ಹಾಡೂನ ಪಾಂಚ್ ಮಿನಿಟ್ ಸಿಮ್ಮಾರ ದವರಚೆ. ಉಪರಾಂತು ಜಾಯ ಜಾಲ್ಯಾರ ಖಾತ್ತನಾಯಿ ತೂಪ ಘಾಲನು ಘೇವಯೇತ.

[ಏಕ ಗ್ಲಾಸಾಕ ತೀನಿ ಗ್ಲಾಸ ಉದಾಕ]

K. ಸುರನಳಿ (ತುಳಸಿ ಪೂಜೇಕ ಕರಚಿ)

ಅಗತ್ಯಾಚೊ ವಿಷಯ : 1 ಗ್ಲಾಸ ಸುರೈ ತಾಂದೂಲ, ಅರ್ಧ ಗ್ಲಾಸ ಉಡದಾ ದಾಳಿ, 2 ಹೋಡ ಚಮಚೆ ಮೆತ್ತಿ, ಅರ್ಧ ವಳೆ ಸೋಯಿ, ಅರ್ಧ ಚಮಚೆ ಹಳದಿ ಪಿಟ್ಟಿ, 2 ಚಿಟ್ಟೆ ಗೋಡ, ಏಕ ಮುಷ್ಟಿ ಫೋವು, ಜಾಯ ತಿತಲೆ ಮೀಟ, ಪೊಳೊ ನಿಕಳಾಚಾಕ ತೂಪ.

ಕರಚೆ ರೀತಿ : ಸುರವೆ ದಿವಸ ಉಡದಾ ದಾಳಿ+ಮೆತ್ತಿ, ಆನೀ ತಾಂದೂಲ ದೋನಿ ಘಂಟೊ ತಿಂಬೋನು, ಉಡದಾ ದಾಳಿ ಆನೀ ಮೆತ್ತಿ ಗುಡಗುಡಾನು ವಾಟೂನ ಕಾಡಚೆ. ಮಾಗೀರಿ ತಾಂದುಲ, ಫೋವು ಆನೀ ಸೋಯಿ

ಘಾಲನು ವಾಟೂಚೆ. ತಾಕಾಚಿ ಹಳದಿ ಪಿಟ್ಟಿ, ಗೋಡ ಬರಸೂನ ಜಾಯ ತಿತಲೆ ಮೀಟ ಘಾಲನು ವಾಟೂನ ದವರಲೆಲೆ ಉಡದಾ ಪಿಟಾಕ ಬರಸೂನ ಹದ ಸುಕ್ಕೇ ಪೀಟ್ ಕರಚೆ. ಹರದಿವಸ ಸಕಾಳಿ ಕಾಯಲೀಕ ತೂಪ ಘಾಲನು ಪೊಳೊ ನಿಕಳಾಚೊ. ಉಮತಿ ಘಾಲಚಾಕ ನಜ.

L. ಪುಳಿಯೊಗರೆ

ಅಗತ್ಯಾಚೊ ವಿಷಯ : 1 ಗ್ಲಾಸ ತಾಂದೂಲ, 1 ಚಮಚ ಕೊತ್ತಂಬರಿ, 1 ಚಮಚ ಚಣೆ ದಾಳಿ, 1 ಚಮಚ ಹಳದಿ ಪಿಟ್ಟಿ, ಥೊಡೀಚ ಕಾಜ್ಜು ಬೀ ಆನೀ ನೆಲಕಡಲೊ, 1 ಚಮಚೊ ತೀಳು, 5 ಗುಡ್ಡಿ ಮಿರಸಾಂಗ, 1 ಚಮಚೊ ಸಾಸಮ, 1 ಚಮಚೊ ಮೆತ್ತಿ, ಥೊಡೆ ಚಿಂಚಾಂಬಾ ರೋಸು, ಕರಬೇವು, ಹೀಂಗು, ಜಾಯ ತಿತ್ಲೆ ಮೀಟ, ದ್ಹಾ ಚಮಚೆ ತೇಲ.

ಕರಚೆ ರೀತ : ತಾಂದೂಲ ಧುವೂನ ಶೀತ ಕರೂನ ತಾಕ್ಕಾ ಚಾರ ಚಮಚೊ ತೇಲ ಘಾಲೂನ ನ್ಹಿವ್ರೋಚಾಕ ದವರಚೆ. ಕಾಯಲೀಂತ 4 ಚಮಚೆ ತೇಲ ಘಾಲೂನ

ತಾಂತು ಮಿರಸಾಂಗ, ಸಾಸಮ, ಮೆತ್ತಿ, ಹೀಂಗು ಆನೀ ಹಳದಿ ಪಿಟ್ಟಿ ಘಾಲೂನ ಭಾಜ್ಜೂಚೆ. ತಾಕ್ಕಾಚಿ ಚಿಂಚಾಂಬಾ ರೋಸು, ಮೀಟ ಘಾಲೂನ ಚಿಕ್ಕೆ ಸುಕ್ಕೇ ಕರಚೆ. ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಆನೀ ತೀಳ ಭಾಜ್ಜೂನು ಪಿಟ್ಟಿ ಕರೂನ ಶಿತಾ ವಯರಿ ಘಾಲಚೆ. ಕಾಜ್ಜು ಬೀ, ಚಣೆ ದಾಳಿ, ನೆಲಕಡ್ಲೊ ಆನೀ ಕರಬೇವು ತೆಲಾಂತ ಭಾಜ್ಜೂನು ವ್ಹಿಂಗಡ ದವರಚೆ. ಸುರವೇಕ ಭಾಜ್ಜಿಲೇಲೆ ಮಿಶ್ರಣಾಕ ಶೀತ ಘಾಲೂನ ಚಾಳೂನ ಜಾತ್ತರಿ ಮಾಗ್ಗೀರ ಭಾಜ್ಜೂನ ದವರಲೆಲೆ ನೆಲಕಡ್ಲೊ, ಕಾಜ್ಜುಬೀಚೆ ಮಿಶ್ರಣ ಘಾಲೂನ ಏಕ ಚಮಚೊ ತೇಲ ಘಾಲೂನ ಸಮ ಬರಸೂಚೆ.

M. ಬಿಸಿಬೇಳೆ ಬಾತ

ಅಗತ್ಯಾಚೋ ವಿಷಯು : 1 ಗ್ಲಾಸ ತೋರಿದಾಳಿ, ದೇಡ ಗ್ಲಾಸ ಸುರೈ ತಾಂದುಲ, ಅರ್ಧ ಚಮಚೊ ಚಣೆದಾಳಿ, ಕಾಲು ಚಮಚೊ ಉಡದಾ ದಾಳಿ, ಅರ್ಧ ಚಮಚೊ ಕೊತ್ತಂಬರಿ, ಅರ್ಧ ಚಮಚೊ ಮೆತ್ತಿ, ಥೋಡೀ ಹಳದಿ ಪಿಟ್ಟಿ, ಹಿಂಗು, ಸ್ಥ ಗುಡ್ಡಿ ತಾಮಡಿ ಮಿರಸಾಂಗ, ಚಿಂಚಾಂಬ, ಸಾಸಮ, ತೇಲ ಆನೀ ಕರಬೇವು [ಜಾಯ

ಜಾಲ್ಯಾರ ಬಟಾಟೊ, ಬೀನ್ಸ್ ಆನೀ ಬಟಾಣಿ ಘಾಲಯೇತ]

ವಿವರ : ತಾಂದೂಲ ಆನೀ ತೋರಿದಾಳಿ ಧುವೂನ ಏಕ್ಕಾ ದೋನ ವಾಂಟೇನ ಉದಾಕ ಘಾಲೂನ ಹದ ಸಿಜೋಂಚೆ. ಮಾಗೀರ ತಾಕ್ಕಾಚಿ ಚೆಂಚಾಂಬ, ಹಳದಿಪಿಟ್ಟಿ, ಹಿಂಗು ಆನೀ ಜಾಯ ತಿತಲೆ ಮೀಟ ಘಾಲೂನ ಶಿಜ್ಜೋಂಚೆ. ಮಾಗೀರ ಚಣೆದಾಳಿ, ಉಡದಾ ದಾಳಿ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ, ಮೆತ್ತಿ, ಮಿರಸಾಂಗ, ಚೆಂಚಾಂಬ, ಹಿಂಗು ಆನೀ ಹಳದಿ ಪಿಟ್ಟಿ ಪೂರಾಯಿ ಭಾಜ್ಜೂನ ಪಿಟ್ಟಿ ಕರೂನ ಶಿಜ್ಜಯಲೆಲೆ ಶಿತಾಕ ಬರಸೂಚೆ. ಅಖೇರ ಸಾಸಮ ಆನೀ ಕರಬೇವಾ ಫಣ್ಣಿ ಘಾಲಚೆ. (ವಾಟ್ಟುಚೆ ಬದಲ್ ಆಂಗಡಿಂತ ಮೆಳಚೆ ಪಿಟ್ಟಿಯಿ ಬರಸುಯೇತ)

N. ಪಾಲಕ ಶೀತ

ಅಗತ್ಯಾಚೊ ವಿಷಯ : ಏಕ ಕಾಟ ಪಾಲಕ, 1 ಗ್ಲಾಸ ತಾಂದೂಲ, 8 ತರ್ನ ಮಿರಸಾಂಗ, ಸಾನ ಆಲ್ಲೆ ಕುಡ್ಕೊ, 6 ಲೋಸುಣಾ ಬಿ, 2 ಹದ ಸಾನ ಪಿಯಾವ, 4 ಲವಂಗ, 4 ಸಾನ ಕುಡ್ಕೆ ಚೆಕ್ಕೆ ಸಾಲಿ, ಥೋಡೆ ತೂಪ ಆನೀ ತೇಲ,

1/2 ಲಿಂಬಿಯೊ, ಜಾಯ ತಿತ್ಲೆ ಮೀಟ, 1 ಟೊಮೇಟೊ, ಥೊಡೆಚ ಹಳದಿ ಪಿಟ್ಟಿ.

ವಿವರ : ಪಾಲಕ ದೂವ್ರೂನ ಏದೆಚ ಉದ್ದಾಕ ಘಾಲೂನ ಮಿಕ್ಸೇಂತ ವಾಟೂನ ದವರಚೆಂ. ತರ್ನೆ ಮಿರಸಾಂಗ, ಆಲ್ಲೆ, ಲೋಸೂಣ ಸಾಂಗತ ಘಾಲೂನ ಮಿಕ್ಸೆಂತ ವಾಟಚೆಂ. ಪಿಯಾವ ಸಪೂರ ಸಿಂದೂನ ದವರಚೆಂ. ರಾನ್ನಿರ ಕುಕ್ಕರ ದವರೂನ ತಾಂತ ತೂಪ, ತೇಲ ಸಾಂಗತ ಘಾಲೂನ ಹೂನ ಜಾತ್ತರ ತಾಕ್ಕಾಚ ಪೀಯಾವಾಚೆ ಚೂರ ಘಾಲೂನ, ಚಿಕೇಚ ಭಾಜ್ಜುನ ಜಾತ್ತರ ಲವಂಗ ಆನೀ ಟಿಕ್ಕೆ ಸಾಲಿ ಘಾಲೂನ ಭಾಜ್ಜುನ ತಾಕ್ಕಾ ವಾಟ್ಟಿಲೆಂ ಪಾಲಕ ಆನೀ ತರ್ನಿ ಮಿರಸಾಂಗ, ಆಲ್ಲೆ, ಲೊಸಣೆ ಪೇಸ್ಟ, ಹಳದಿ ಪಿಟ್ಟಿ, ಎಕ ಟೊಮೇಟೊ, ಮೀಟ, ಜಾಯ ಜಾಲ್ಲಯಾರ ಅರ್ಧ ಲಿಂಬಿಯಾ ರಸ, ದೊನ ಗ್ಲಾಸ ಉದಾಕ ಘಾಲೂನ ಥೊಡೆ ವೇಳಾನ ಚಾಳನ ಜಾತ್ತರ ಚಿಕೆಚ ಆಟೊನ ಜಾತ್ತರ ತಾಂದೂಲ ದೂವ್ರೂಸ ಘಾಲೂನ ಕುಕ್ಕರ ದಾಂಪೂನ ಪಾಂಚ ಮಿನೇಟ ರಾನ್ನೆರ ದವರೂನ ಉಜ್ಜೊ ವಾಡವಾಚೊ. ಕುಕ್ಕರ ನವತರ ಉಗ್ತೆಂ ಕರಚೆಂ.

೦. ಮೆತ್ತೆ ಪಾಲ್ಯಾಚೆ ಇಡ್ಲಿ.

ಸಾಹಿತ್ಯ : 1 ಕಾಟ ಮೆತ್ತೆ ಪಾಲ್ಲೊ, ಏಕ ಸಾನ ನಾರಲಾ ಸೋಯಿ, 1 ಪಾವ ಪೊಳಿಯೆಚೊ ಸುರ್ೈ ತಾಂದುಲ, 10 ಗುಡ್ಡಿ ತಾಮಡಿ ಮಿರಸಾಂಗ, ಥೊಡೇ ಚಿಂಚಾಂಬ ಆನೀ ಅಗತ್ಯಾ ತಿತಲೆ ಮೀಟ.

ಕರಚೆ ರೀತ : 2 ಗಂಟೆ ಘೂಡೆ ಸುರ್ೈ ತಾಂದುಲ ತಿಂಬತ ಘಾಲಚೆ ಮಾಗ್ಗೀರ ಸೋಯಿ, ಮಿರಸಾಂಗ, ಚಿಂಚಾಂಬ, ತಿಂಬೈಲೆಲ ತಾಂದುಲ ಆನೀ ಅಗತ್ಯಾಚೆ ತಿತಲೇ ಮೀಟ ಘಾಲೂನ ಹದ ದರಗ ವಾಟ್ಟೊಚೆ (ಸುಕ್ಕೇಚ ಆಸ್ಸಕಾ). ಮಾಗ್ಗೀರ ಮೆತ್ತೆ ಪಾಲ್ಲೊ ಧುವ್ವೂನ, ಸಪೂರ ಸಿಂದೂನ ತ್ಯಾ ಪಿಟ್ಟಾಂತ ಬರಸೂಕಾ. ರಾನ್ನಿರ ಪೆಡಾವಣ ದವರೂನ ಪೆಡಾವಣ ತಾಪತರ ಇಡ್ಲಿ ಗಿಂದಲಾಕ ಪಾತಳ ತ್ಯಾಲ ಸಾರೋನ ಅರ್ಧರ್ಧ ಗಿಂದಲ ಪೀಟ ಘಾಲೂನ ಸಿಜ್ಜೋಚಾಕ ದವರಚೆ. 5 ಮಿನಿಟ ಹೋಡ ಉಜ್ಜಾರ ಆನೀ 10 ಮಿನಿಟ ಸಾನ ಉಜ್ಜಾರ ಸಿಜ್ಜೆಯಲಾರ ಮೆತ್ತೆ ಪಾಲ್ಯಾಚೆ ಇಡ್ಲಿ ತಯಾರ. ಹೂನ ಇಡ್ಲೀಕ ನಾರಲೇಲ ತ್ಯಾಲ ಘಾಲೂನ ಖಾವಚಾಕ ಭಾರೀ

ರುಚಿ. (ಮೆತ್ತೆ ಪಾಲ್ಲೊ ಘಾಲ್ಲಾ ದಾಕೂನ ಡಯಾಬಿಟೀಸ್ ಆಶ್ತಿಲ್ಯಾಂಕ ಹೀ ಇಡ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯಾಚೆ ದೃಷ್ಟೀನ ಭಾರೀ ಚಾಂಗ)

P. ಸ್ಟಫ್ಡ್ ಆಪ್ಪೊ

ಅಗತ್ಯಾಚೊ ವಿಷಯ : ಏಕ ಗ್ಲಾಸ್ ಉಡದಾ ದಾಳ, ದೇಡ ಗ್ಲಾಸ್ ಪೋಳಿಯೇಚೆ ಸುರೈ ತಾಂದುಲ್, ಕಿರಲೇಲ ಮೂಗ, ತೀನ ತರ್ನಿ ಮಿರಸಾಂಗ, ಹಿಂಗು.

ಕರಚೆ ರೀತ : 1 ಗಂಟೆ ಪುಡೆ ತಾಂದುಲ ಅನೀ ಉಡದಾ ದಾಳ ವ್ಹಿಂಗ ವ್ಹಿಂಗಡ ತಿಂಬೋನ್ ವ್ಹಿಂಗ ವ್ಹಿಂಗಡ ವಾಟ್ಟೂನ ಕಾಡಕಾ. ತಾಂದೂಲ ಹದ ದರಗ ವಾಟ್ಟೂನ ಉಡದಾ ಪಿಟ್ಟಾಕ ಬರಸೂನ ಜಾಯ ತಿತಲೆ ಮೀಟ್ ಘಾಲೂನ ದವ್ರೋರಚೆ (ಮಸ್ತ ಪಾತ್ತಳ ನಾಕ್ಕಾ) ಹೆರದಿವಸ ರಾಸ್ನಿರ ಆಪ್ಪೆ ಕಾಯಲ ದವರೂನ ತೇಲ ಘಾಲೂನ ಸ್ವಲ್ಪ ಪೀಟ ಘಾಲಚೆ. ತಾಜೆ ವೈರ ಕಿರಲೇಲ ಮೂಗ, ಮಿರಸಾಂಗ, ಹೀಂಗ ಆನೀ ಮೀಟ ಮಿಶ್ರಣ ಕರೂನ ಸ್ವಲ್ಪ ಘಾಲಚೆ ಆನೀ ತಾಜೆ ವೈರ್ ವಾಪಾಸ್ ಪೀಟ ಘಾಲೂನ ಉಪರಾಟೆ ಪರಾಟೆ ಘಾಲೂನ ಸಿಮ್ಮಾರ

ಭಾಜ್ಜೂನ ಕಾಡಚೆ. ಹೂನ ಖಾವಚಾಕ ಭಾರೀ ರುಚಿ, ಚಟ್ನಿ ಜಾವಕಾ ಮ್ಹಣ ನಾ. (ಕಿರಲೇಲ ಮೂಗಾಚೆ ಬದ್ದಲ ವ್ಹಿಂಗಡ ಖಂಚೇಯ ಉಪಕರಿ ಮದ್ದೆ ಘಾಲೂನ ಸ್ಟಫ್ಡ್ ಆಪ್ಪೊ ಕರಯೇತ)

Q. ಪುಲಾವ (ವಾಟ್ಟಿನಾತ್ತಿಲೆ)

ಅಗತ್ಯಾಚೆ ವಿಷಯ : ಅರ್ಧ ಗ್ಲಾಸ ಭಾಸುಮತಿ ತಾಂದೂಲ, ಅರ್ಧ ಗ್ಲಾಸ ಜೇವಣಾಚೆ ಸುರಯಿ ತಾಂದೂಲ, ಧಾ ಬೀನ್ಸ, ದೋನಿ ಕ್ಯಾರೆಟ, ಕಾಲು ಗ್ಲಾಸ ತಿಂಬಯಲೆಲೆ ಪಾಚ್ಚುವೆ ಬಟಾಣಿ, ಧಾ ತರನಿ ಮಿರಸಾಂಗ, ಸ್ಥ ಲೊಸುಣೆ ಬಿ, ಚಾರ ಲವಂಗ, ದೋನಿ ಪಿಯಾವು, ಟಿಕ್ಕೆ ಸಾಲಿ ದೋನಿ ಕುಡಕೊ, ಯೇಕ ಕುಡಕೊ ದಾಲಚೀನಿ, ತೋಡಿ ಹಳದಿ ಪಿಟ್ಟಿ, ಭಾಜ್ಜೂಚಾಕ ಚಿಕ್ಕೆ ಚಡ ತೂಪ, ತೋಡೆ ದ್ರಾಕ್ಷ ಆನೀ ಕಾಜ್ಜೂಬಿ, ಯೇಕ ಕಾಟ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಪಾಲ್ಲೊ, ದೋನಿ ಚಮಚೆ ದೂದ, ಜಾಯ ತಿತ್ಲೆ ಮೀಟ

ಕರಚೆ ರೀತಿ : ಬೀನ್ಸ ಆನೀ ಕ್ಯಾರೆಟ ಸಾಲಿ ಕಾಡೂನ ಸಪೂರ ಶಿಂದೂನ ಧೂವನೂ ದವರಚೆ. ಪಿಯಾವು

ಸಾಲಿ ಕಾಡೂನ ಸಪೂರ ದೀಗ ಶಿಂದೂನ ದವರಚೆ. ಕುಕ್ಕರಾಂತ ತೂಪ ದವರನೂ ಚಿಕ್ಕೆ ಹೂನ ಜಾತ್ತರಿ ಪಿಯಾವು ಫಾಲನೂ ಚಿಕ್ಕೆ ಭಾಜ್ಜೂಚೆ. ತಾಕ್ಕಾಚಿ ದಾಡಯಲಾಲೆ ಲೊಸೂಣ, ಟಿಕ್ಕೆ ಸಾಲಿ, ಲವಂಗ ಫಾಲನೂ ಚಿಕ್ಕೆ ಹುನ್ನಾರಚೆ. ಮಾಗಿರಿ ದ್ರಾಕ್ಷ, ಕಾಜ್ಜೂಬಿ ತಾಂತೂ ಫಾಲನೂ ಭಾಜ್ಜೂಚೆ. ತಾಜ್ಜೆ ಉಪರಾಂತ ತಾಕ್ಕಾಚಿ ಧೂವನ ದವರಲಾಲೆ ಬೀನ್ಸ, ಕ್ಯಾರೆಟ, ಬಟಾಣಿ ಫಾಲನೂ ಚಿಕೇಚಿ ಭಾಜ್ಜೂಚೆ. ದೋನಿ ನಮೂನೆಚೆ ತಾಂದೂಲಯಿ ಒಟ್ಟೂಚಿ ಧೂವನೂ ತೇ ಭಾಜ್ಜಿಲ್ಯಾಕ ಫಾಲೂನ ತೋಡಿ ಹಳದಿ ಪಿಟ್ಟಿ ದೋನಿ ಚಮಚೆ ದೂದ ಆನೀ ಯೇಕ ಸಾನ ಕಾಟ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಪಾಲ್ಲೇಚೆ ಚೂರು, ಜಾಯಿ ತಿತ್ಲೆ ಮೀಟ ಫಾಲನೂ ಸಮ ಚಾಳಚೆ. ದೋನಿ ಗ್ಲಾಸ ಉದ್ದಾಕ ಫಾಲನೂಸಮ ಚಾಳನೂ ಕುಕ್ಕರ ಬಂದ ಕರನೂ ದೋನಿ ಮಿನಟ ಹೋಡ ಉಜ್ಜಾರಿ ಆನೀ ಪಾಂಚ ಮಿನಟ ಸಾನ ಉಜ್ಜಾರಿ ದವರಚೆ. ನ್ಹಿವತರಿ ಉಗತೆ ಕರಚೆ. ಹ್ಯಾ ಖಿಂಚೆಯಿ ಸಲಾಡ ಸಂಗಾತ ಖಾವಚಾ ರುಚಿ.

R. ಲೆಮನ್ ರೈಸ್

ಅಗತ್ಯಾಚೊ ವಿಷಯ : ಏಕ ಗ್ಲಾಸ್ ಜೆವಣಾ ಸುರೈ ತಾಂದುಲ, 1 ಲಿಂಬಿಯೊ, ಜಾಯ ತಿತಲೆ ಮೀಟ, ಫಣ್ಣಾಕ ಸಾಸಮ, ಉಡದಾ ದಾಳಿ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಪಾಲ್ಲೊ, 3 ತೀನಿ ಮಿರಸಾಂಗ, ಥೊಡಿ ಹಳದಿ ಪಿಟ್ಟಿ.

ಕರಚೆ ರೀತ : ಕುಕ್ಕರಾಂತು ಸಾಸಮ, ತೇಲ, ಮಿರಸಾಂಗೆ ಭಾಗ, ಆನೀ ಉಡದಾ ದಾಳಿ ದವರೂನ ಫಣ್ಣ ಜಾತರಿ ಹಳದಿ ಪಿಟ್ಟಿ ಘಾಲನು ಭಾಜೂನು ದೋನಿ ಗ್ಲಾಸ್ ಉದಾಕ ಆನೀ ಜಾಯ ತಿತಲೆ ಮೀಟ ಘಾಲನು ಖಿರೋನು ತಾಂದೂಲ ಧೂವನು ಘಾಲನು ಏಕ ಏಶಿಲ್ ಯೆತರಿ 7 ಮಿನಿಟ್ ಸಾನ ಉಜ್ಜಾರ ದವರಚೆ. ಕುಕ್ಕರ್ ಉಗತೆ ಕರತರಿ ತಾಕ್ಕಾಚಿ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಪಾಲ್ಲೊ ಆನೀ ಜಾಯ ತಿತಲೆ ಲಿಂಬಿಯೊ ಪೀಳನು ಸಮ ಬರಸೂಚೆ.

[ಜಾಯ ಜಾಲ್ಯಾರ್ ಸಾಸಮಾ ಬದಲಾಕ ಲೊಸುಣಯಿ ಘಾಲಯೇತ]

S. ಖೀರಿ

ಅಗತ್ಯಾಚೊ ವಿಷಯ : ಏಕ ಗ್ಲಾಸ್ ಜೆವಣಾ ಸುರ್ವೆ ತಾಂದುಲ, 3 ಹಳದಿ ಪಾನ, 1 ನಾರಲಾ ರೋಸು.

ಕರಚೆ ರೀತ : ಕುಕ್ಕರಾಂತು ತಾಂದೂಲ ಧೂವನು ತೀನಿ ಗ್ಲಾಸ್ ಉದಕಾ ಸಾಂಗಾತ 7 ಮಿನಿಟ್ ಸಾನ ಉಜ್ಜಾರ ಶಿಜೋನ ಕಾಡಚೆ. ಸೋಯಿ ರೋಸು ದಾಟ ಕಾಡೂನ, ಪಾತ್ತಳ ರೋಸು ಶಿಜಯಲೆಲೆ ಶಿತಾಕ ಬರಸೂಚೆ. ತೆದನಾಚಿ ಹಳದಿ ಪಾನ ಧೂವನು ಗಾಂಟಿ ಬಾಂದೂನ ಘಾಲಚೆ ಆನೀ ಸಮ ಸಿಜೋಚೆ. ಮಾಗಿರಿ ದಾಟ ರೋಸು ಘಾಲನು ಸಮ ಚಾಳಚೆ.

T. ಪಾತೊಳಿ

ಅಗತ್ಯಾಚೊ ವಿಷಯ : ಏಕ ಗ್ಲಾಸ್ ಪೊಳಿಯೆ ಸುರ್ವೆ ತಾಂದುಲ, 1 ನಾರಲಾ ಸೋಯಿ, ದೇಡ ಗ್ಲಾಸ್ ಗೋಡ, 1 ಕಾಟ ಹಳದಿ ಪಾನ, ಥೊಡೆ ಮೀಟ.

ಕರಚೆ ರೀತ : ತಾಂದೂಲು ತಿಂಬಯಿಲೆ ದೋನ ಘಂಟೆನ ಥೊಡಿ ಸೋಯಿ ಘಾಲನು, ಏದೇ ಮೀಟ

ಘಾಲನು ಹದ ಪಾತಲಾಚಾಕ ಜಾವಚೆ ತಿತಲೆ ದಾಟ ಪೀಟ್ ಕರಚೆ. ಗೋಡಾಕ ಅರ್ಧ ಗ್ಲಾಸ್ ಉದಾಕ ಘಾಲನು ರಾನ್ನಿರ ದವರೂನ ಸರಿ ಯೆವು ತಾಂಯ ಪಾಕ ಹಾಡೋನು ತಾಂತೂಚಿ ಸೋಯಿ ಘಾಲನು ಚಾಳನು ನ್ಹಿವಚೆ ತಾಂಯು ದವರಚೆ. ರಾನ್ನಿರ ಪೆಡಾವಣಾಂತು ಉದಾಕ ಘಾಲನು ದವರೂನಹಳದಿ ಪಾನ ತುದಿ–ಮೂಳ ಕಾಡೂನ ಧೂವನು ಪುಸೂನು ಏಕಲ್ಯಾಕ ಪೀಟ ಪಾತಲಾನು ಪೂರಾಯಿ ಪಾನ್ನಾಕ ಚೂರ್ಣ ಘಾಲನು ಮಡಚೂನ ಪೆಡಾವಣಾಂತು 10 ಮಿನಿಟ ಹೋಡ ಉಜ್ಜಾರಿ 10 ಮಿನಿಟ್ ಸಾನ ಉಜ್ಜಾರಿ ಪಾತಲಾಕ.

U. ಕೇಸರಿಬಾತ್

ಅಗತ್ಯಾಚೊ ವಿಷಯ : ಏಕ ಗ್ಲಾಸ್ ಬಾಸುಮತಿ ತಾಂದೂಲ, ಏಕ ಗ್ಲಾಸ್ ತೂಪ, 1 1/4 ಗ್ಲಾಸದ ಸಾಕ್ಕರ, ಥೊಡಿ ದ್ರಾಕ್ಷ ಆನೀ ಕಾಜುಬಿ, ಥೊಡಿ ಏಳಾಪಿಟ್ಟಿ, ಏಕ ಚಿಮಟಿ ಕೇಸರಿ (ಹಳದಿ ಪಿಟ್ಟಿ).

ಕರಚೆ ರೀತ : ಕುಕ್ಕರಾಂತು ತಾಂದೂಲ ಧೂವನು ದೋನಿ ಗ್ಲಾಸ್ ಉದಾಕ ಘಾಲನು ಏಕ ವಿಶಿಲ್ ಯೆತರಿ 7 ಮಿನಿಟ್ ಸಾನ ಉಜ್ಜಾರ ಶಿಜೋನ ಕಾಡಚೆ. ಕಾಯಲಿಂತು ತೂಪ ದವರೂನ ತಾಂತು ಕಜುಬೀ ಆನೀ ದ್ರಾಕ್ಷಿ ಭಾಜೂನ ಕಾಡಚೆ. ತೇಚಿ ತುಪಾಂತು ಶೀತ ಅನೀ ಕೇಸರಿ ಘಾಲನು ಸಮ ಸಿರಸರಾಚೆ. ಉಪರಾಂತು ಸಾಕ್ಕರ ಘಾಲನು ಪಾಂಚ ಮಿನಿಟ್ ಸಮ ಚಾಳಚೆ. ತಾಕ್ಕಾಚಿ ಭಾಜೂನ ದವರಲೆಲೆ ದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಕಾಜುಬೀ ಆನೀ ಏಳಾ ಪಿಟ್ಟಿ ಘಾಲನು ಸಮ ಚಾಳಚೆ.

[ಬರಶಿ : ಆಂಬಾಡೊ, ಸಾನ್ನಾಪೊಳೊ, ಪೋಳೊ, ಖೊಟ್ಟೊ]

18 ತಿಂಗಳವರೊ [ಧವ್ರೊ/ ಕಾಳೊ/ ತಾಮಡೊ]

A. ಸಾರು–ಉಪ್ಕರಿ

ಅಗತ್ಯಾಚೊ ವಿಷಯ : ಏಕ ಗ್ಲಾಸ್ ತಿಂಗಳವರೊ, ಏಕ ಬಟಾಟೊ, ಕಾಲ ವಳೆ ಸೋಯಿ, ಏಕ ಕಾಂದೊ ಲೊಸೂಣ, ಆಟ (4+4) ತಾಮಡಿ ಗುಡ್ಡಿ ಮಿರಸಾಂಗ,

ಚಾರ ಚಮಚೆ ನಾರಲೇಲ ತೇಲ, ಥೊಡೆ ಸಾಸಮ,
ಥೊಡೋ ಹಿಂಗು, ದೋನಿ ಪಾತ್ತಿ ಕರಬೇವು, ಜಾಯ
ತಿತಲೆ ಮೀಟ.

ವಿವರ : ತಿಂಗಳವರೊ ಧುವನು ತಾಂತೂಚಿ ಸಗಳೊ
ಬಟಾಟೊ ಧೂವನು ಕುಕ್ಕರಾಂತು ಶಿಜ್ಜತ ಘಾಲನು
ಏಕ ವಿಶಿಲ್ ಯೆತರಿ 10 ಮಿನಿಟ ಸಾನ ಉಜ್ಜಾರ
ಶಿಜ್ಜೋಚೆ. ನ್ಹಿವತರಿ ತಾಜೆ ಸಾರು ವೆಗಳೊ ಕಾಡೂನ
ವರಲೇಲೆ ತಿಂಗಳವರೊ ಸೋಯಿ ಆನೀ ಜಾಯ ತಿತಲೆ
ಮೀಟ ಘಾಲನು ದವರಚೆ. ಸಾರಾಕ ಜಾಯ ತಿತಲೆ
ಮೀಟ ಘಾಲನು ವೆಗಳೊ ದವರಚೊ. ಸಾಸಮ ಆನೀ
ಹಿಂಗು, ತೇಲ ಆನೀ ಚಾರ ಮಿರಸಾಂಗ ಫಣ್ಣಾಕ
ದವರೂನ ತೇ ಸಮ ಭಾಜೂನ ಜಾತರಿ ತಾಂತೂಚಿ
ಶಿಜೋನ ದವರಲೆಲೆ ತಿಂಗಳವರೊ ಆನೀ ಬಟಾಟೊ
ಮಿಡ್ಡಿ ಕರನು ಘಾಲನು ಸಮ ಚಾಳನು ದಬದಬೀ ಸುಕ್ಕೆ
ಕರಚೆ. ಸಾರಾಕ ಫಣ್ಣಾಕ ಸಾಸಮ, ಕರಬೇವು, ತೇಲ ಆನೀ
4 ಮಿರಸಾಂಗ ಘಾಲನು ಹದ ತಾಮಡೆ ಭಾಜ್ಜೂನು,
ತಾಕಾಚಿ ಥೊಡೊ ಹಿಂಗಾ ಪಿಟ್ಟಿ ಘಾಲನು ವೆಗಳೊ

ದವರಲೆಲೆ ಸಾರಾಕ ಘಾಲನು ಖತಖತ ಕಾಡಚೊ. [ಜಾಯ್ ಜಾಲ್ಯಾರ್ ಸಾಸಮ ಆನೀ ಹಿಂಗಾ ಬದಲಾಕ ಲೊಸೂಣ ಘಾಲಯೇತ]

B. ಕೊದ್ದೆಲ್

ಅಗತ್ಯಾಚೊ ವಿಷಯ : ಏಕ ಗ್ಲಾಸ್ ತಿಂಗಳವರೊ, ಏಕ ಸಾನ ಬಟಾಟೊ ಯಾ ಸುರನಾ ಕುಡಕೊ, ಏಕ ಕಾಂದೊ ಲೊಸೂಣ, ಆಟ ಗುಡ್ಡಿ, ತಾಮಡಿ ಭಾಜ್ಜಿಲ ಮಿರಸಾಂಗ, ಥೊಡೇ ಚಿಂಚಾಂಬ, ಹದ ಏಕ ವಳೆ ಸೋಯಿ, ತೇಲ ಆನೀ ಜಾಯ ತಿತಲೆ ಮೀಟ. (ಚಿಂಚಾಂಬಾ ಬದಲಾಕ ಬಿಂಬೂಲಯಿ ವಾಪೂರಯೇತ)

ವಿವರ : ತಿಂಗಳವರೊ ಧುವನು ಸಗಳೊ ಬಟಾಟೊ ಆನೀ ಉದಾಕ ಘಾಲನು ಕುಕ್ಕರಾಂತು ಘಾಲನು ಏಕ ವಿಶಿಲ್ ಯೆತರಿ 10 ಮಿನಿಟ ಸಾನ ಉಜ್ಜಾರ ಶಿಜ್ಜೋಚೆ. ಮಾಸಲಾಕ ಸೋಯಿ, ಮಿರಸಾಂಗ ಆನೀ ಚಿಂಚಾಂಬ ಘಾಲನು ಲಾನ ಮಾಸೊಲ ವಾಟೋನು ಶಿಜೋನ

ದವರಲೆಲೆ ತಿಂಗಳವರೆಕ ಘಾಲನು ಹದ ದಾಟ ಕರಚೆ. ಫಣ್ಣಾಕ ತೇಲ ಆನೀ ಲೊಸಣೇ ಬೀ ಸೊಲ್ಲೋನು ಹದ ತಾಮಡೆ ಭಾಜತರಿ ಕೊದ್ದೆಲಾಕ ಘಾಲಚೆ.

C. ಕೊಳಂಬೊ

ಅಗತ್ಯಾಚೊ ವಿಷಯ : ಏಕ ಗ್ಲಾಸ್ ತಿಂಗಳವರೊ, ಏಕ ಬಟಾಟೊ, ಅರ್ದ ಮಗ್ಗೆ/ ಸಾನ ಸುರನಾ ಕುಡಕೊ/ 2 ಮೂಲಂಗಿ, 4 ಚಮಚೆ ಕೊಳಂಬೆ ಪಿಟ್ಟಿ, ಥೊಡಿ ಹಳದಿ ಪಿಟ್ಟಿ, ಥೊಡಿ ಹಿಂಗಾ ಪಿಟ್ಟಿ, ಕಾಲ ಚಮಚೆ ಮಿರಸಾಂಗೆ ಪಿಟ್ಟಿ, ಥೊಡೆ ಚಿಂಚಾಂಬ, ಫಣ್ಣಾಕ ಸಾಸಮ, ಕರಬೇವು, ತೇಲ. ಜಾಯ ತಿತಲೆ ಮೀಟ.

ವಿವರ : ತಿಂಗಳವರೊ ಧೂವನು ಕುಕ್ಕರಾಂತು ಉದಾಕ ಘಾಲನು ಶಿಜ್ಜತ ಘಾಲನು ಏಕ ವಿಶಿಲ್ ಯೆತರಿ 10 ಮಿನಿಟ ಸಾನ ಉಜ್ಜಾರ ಶಿಜ್ಜೋಚೆ. ಮಾಗಿರಿ ಉಗತೆ ಕರನು ಮಗ್ಗೆ/ ಸಾನ ಸುರನಾ ಕುಡಕೊ/ 2 ಮೂಲಂಗಿ ಘಾಲನು ಮೀಟ ಘಾಲನು ದವರಚೆ. ಏಕ ಗ್ಲಾಸ್ ಉದಕಾಕ ಚಿಂಚಾಂಬ ಪುಡ್ಡಿ ಕರನು ತಾಕಾಚಿ ಹಳದಿ

ಪಿಟ್ಟಿ, ಮಿರಸಾಂಗೆ ಪಿಟ್ಟಿ, ಕೊಳಂಬೆ ಪಿಟ್ಟಿ ಆನೀ ಹಿಂಗಾ ಪಿಟ್ಟಿ ಘಾಲನು ಖಿರೋನು ಮಾಸೊಲಶಿ ಕರನು ಸಿಜೋನ ದವರಲೆಲೆ ಕೊಳಂಬೇಕ ಘಾಲನು ಖತಖತ ಕಾಡಚೆ. ಮಾಗಿರಿ ಸಾಸಮ, ಕರಬೇವು ಆನೀ ತೆಲ್ಲಾಚೆ ಫಣ್ಣಿ ಘಾಲಚೆ.

D. ಸೊಂಗ

ಅಗತ್ಯಾಚೊ ವಿಷಯ : ಏಕ ಗ್ಲಾಸ್ ತಿಂಗಳವರೊ, ತೀನಿ ಪಿಯಾವು, ದೋನಿ ಬಟಾಟೊ, ತೀನಿ ಚಮಚೆ ಮಿರಸಾಂಗೆ ಪಿಟ್ಟಿ, ಎದೇ ಚಿಂಚಾಂಬ, ಫಣ್ಣಾಕ ತೇಲ, ಜಾಯ ತಿತಲೆ ಮೀಟ.

ವಿವರ : ತಿಂಗಳವರೊ ಧುವನು ಸಗಳೊ ಬಟಾಟೊ ಆನೀ ಉದಾಕ ಕುಕ್ಕರಾಂತು ಘಾಲನು ಏಕ ವಿಶಿಲ್ ಯೆತರಿ 10 ಮಿನಿಟ ಸಾನ ಉಜ್ವಾರ ಶಿಜ್ಯೋಚೆ. ಕಾಯಲಿಂತು ಪಿಯಾವ ಆನೀ ತೇಲ ಘಾಲನು ಫಣ್ಣಾಕ ದವರಚೆ. ತೇ ಹದ ಭಾಜೂನ ಜಾತರಿ ತಾಕಾ ಮಿರಸಾಂಗೆ ಪಿಟ್ಟಿ ಘಾಲನು ಭಾಜೂನ ಜಾತರಿ, ಚಿಂಚಾಂಬ,

ಶಿಜಯಲೆಲೊ ತಿಂಗಳವರೂ, ಬಟಾಟೊ ಮುಡ್ಡಿ ಕರನು ಘಾಲನು ಹದ ದಬದಬೀ ಕರನು ದವರಚೆ.

19 ತೋರಿ [ಕಾಳಿ/ಧವಿ/ತರ್ನಿ]

A. ಸಾರು–ಉಪ್ಕರಿ

ಅಗತ್ಯಾಚೊ ವಿಷಯ : ಏಕ ಗ್ಲಾಸ್ ತೋರಿ, ಏಕ ಬಟಾಟೊ, ಕಾಲಿ ವಳೆ ಸೋಯಿ, ಏಕ ಕಾಂದೊ ಲೊಸೂಣ, ಆಟ (4+4) ತಾಮಡಿ ಗುಡ್ಡಿ ಮಿರಸಾಂಗ, ಚಾರ ಚಮಚೆ ನಾರಲೇಲ ತೇಲ, ಥೊಡೆ ಸಾಸಮ, ಥೊಡೋ ಹಿಂಗು, ದೋನಿ ಪಾತ್ತಿ ಕರಬೇವು, ಜಾಯ ತಿತಲೆ ಮೀಟ.

ವಿವರ : ತೋರಿ ಧುವನು ತಾಂತೂಚಿ ಸಗಳೊ ಬಟಾಟೊ ಧೂವನು ಕುಕ್ಕರಾಂತು ಉದಾಕ ಘಾಲನು ಶಿಜ್ಜತ ಘಾಲನು ಏಕ ವಿಶಿಲ್ ಯೆತರಿ 10 ಮಿನಿಟ ಸಾನ ಉಜ್ಜಾರ ಶಿಜ್ಜೋಚೆ. ನ್ಹಿವತರಿ ತಾಜೆ ಸಾರು ವೆಗಳೊ ಕಾಡೂನ ವರಲೇಲೆ ತೋರಿ ಸೋಯಿ ಆನೀ ಜಾಯ ತಿತಲೆ ಮೀಟ ಘಾಲನು ದವರಚೆ. ಸಾರಾಕ ಜಾಯ ತಿತಲೆ ಮೀಟ ಘಾಲನು ವೆಗಳೊ ದವರಚೊ. ಸಾಸಮ

ಆನೀ ಹಿಂಗು, ತೇಲ ಆನೀ ಚಾರ ಮಿರಸಾಂಗ ಫಣ್ಣಾಕ ದವರೂನ ತೇ ಸಮ ಭಾಜೂನ ಜಾತರಿ ತಾಂತೂಚಿ ಶಿಜೋವ್ನ ದವರಲೆಲೆ ತೋರಿ ಆನೀ ಬಟಾಟೊ ಪುಡ್ಡಿ ಕರನು ಘಾಲನು ಸಮ ಚಾಳನು ದಬದಬೀ ಸುಕ್ಕೆ ಕರಚೆ. ಸಾರಾಕ ಫಣ್ಣಾಕ ಸಾಸಮ, ಕರಬೇವು, ತೇಲ ಆನೀ 4 ಮಿರಸಾಂಗ ಘಾಲನು ಹದ ತಾಮಡೆ ಭಾಜ್ಜೂನು, ತಾಕಾಚಿ ಘೊಡೊ ಹಿಂಗಾ ಪಿಟ್ಟ ಘಾಲನು ಪಗಳೊ ದವರಲೆಲೆ ಸಾರಾಕ ಘಾಲನು ಖತಖತ ಕಾಡಚೊ. [ಜಾಯ್ ಜಾಲ್ಯಾರ್ ಸಾಸಮ ಆನೀ ಹಿಂಗಾ ಬದಲಾಕ ಲೊಸೂಣ ಘಾಲಯೇತ]

B. ಕೊದ್ದೆಲ್

ಅಗತ್ಯಾಚೊ ವಿಷಯ : ಏಕ ಗ್ಲಾಸ್ ತೋರಿ, ಏಕ ಸಾನ ಬಟಾಟೊ ಯಾ ಸುರನಾ ಕುಡಕೊ, ಏಕ ಕಾಂದೊ ಲೊಸೂಣ, ಆಟ ಗುಡ್ಡಿ, ತಾಮಡಿ ಭಾಜ್ಜಿಲ ಮಿರಸಾಂಗ, ಘೊಡೇ ಚಿಂಚಾಂಬ, ಹದ ಏಕ ಪಳೆ ಸೋಯಿ, ತೇಲ ಆನೀ ಜಾಯ ತಿತಲೆ ಮೀಟ. (ಚಿಂಚಾಂಬಾ ಬದಲಾಕ ಬಿಂಬೂಲಿಯಿ ವಾಪೂರಯೇತ)

ವಿವರ : ತೋರಿ ಧುವನು ಸಗಳೊ ಬಟಾಟೊ ಘಾಲನು ಕುಕ್ಕರಾಂತು ಘಾಲನು ಏಕ ವಿಶಿಲ್ ಯೆತರಿ 10 ಮಿನಿಟ ಸಾನ ಉಜ್ಜಾರ ಶಿಜ್ಜೋಚೆ. ಮಾಸಲಾಕ ಸೋಯಿ, ಮಿರಸಾಂಗ ಆನೀ ಚಿಂಚಾಂಬ ಘಾಲನು ಲಾನ ಮಾಸೊಲ ವಾಟೋನು ಶಿಜೋನ ದವರಲೆಲೆ ತೋರಿಕ ಘಾಲನು ಹದ ದಾಟ ಕರಚೆ. ಫಣ್ಣಾಕ ತೇಲ ಆನೀ ಲೊಸಣೇ ಬೀ ಸೊಲ್ಲೋನು ಹದ ತಾಮಡೆ ಭಾಜತರಿ ಕೊದ್ದೆಲಾಕ ಘಾಲಚೆ.

C. ಫಣ್ಣಾ ಉಪ್ಕರಿ (ತರ್ನಿ ತೋರಿ)

ಅಗತ್ಯಾಚೊ ವಿಷಯು : 1/2 ಪಾವು ಸೊಲ್ಲಯಲಿ ತರ್ನಿ ತೋರಿ, 1 ಬಟಾಟೊ, 2 ಪಿಯಾವು, 3 ಚಮಚೆ ಮಿರಸಾಂಗೆ ಪಿಟ್ಟಿ, ಥೊಡೆ ಚಿಂಚಾಂಬ, ಫಣ್ಣಾಕ 4 ಚಮಚೆ ತೇಲ, ಜಾಯ ತಿತಲೆ ಮೀಟ.

ಕರಚೆ ರೀತ : ಸೊಲ್ಲಯಲಿ ತರ್ನಿ ತೋರಿ ಆನೀ ಬಟಾಟೊ ಸಪೂರ ಶಿಂದೂನು ಧೂವನು ಶಿಜೋಚಾಕ ದವರಚೆ. ಕಾಯಲೀಂತು ತೇಲ ಘಾಲನು ಚಿಕೇಚಿ ತಾಪತರಿ ಪಿಯಾವು ಸಪೂರ ದೀಗ ಶಿಂದೂನ ಘಾಲನು

ಹದ ತಾಮಡೆ ಭಾಜ್ಞಾಚೆ. ತಾಜೆ ಉಪರಾಂತು ತಾಂತೂಚಿ ಶಿಜಯಲೆ ತೋರಿ, ಚಿಂಚಾಂಬ, ಮೀಟ ಆನೀ ಎದೇ ಉದಾಕ ಘಾಲನು ತಾಂತೂಚಿ ಮಿರಸಾಂಗೆ ಪಿಟ್ಟಿ ಘಾಲನು 5 ಮಿನಿಟ ಖಿತಖಿತಿ ಶಿಜೋಚೆ. ಚಪಾತಿ ಪೂರಿ ಸಾಂಗಾತ ಖಾವಚಾಕ ಲಾಯಕ ಜಾತಾ.

D. ಗಶಿ

ಅಗತ್ಯಾಚೊ ವಿಷಯ : ಏಕ ಗ್ಲಾಸ್ ತೋರಿ, ಏಕ ಸಾನ ಬಟಾಟೊ ಯಾ ಸುರನಾ ಕುಡಕೂ, ಆಟ ಗುಡ್ಡಿ, ತಾಮಡಿ ಭಾಜ್ಜಿಲ ಮಿರಸಾಂಗ, ಥೊಡೇ ಚಿಂಚಾಂಬ, ಹದ ಏಕ ವಳೆ ಸೋಯಿ, ಜಾಯ ತಿತಲೆ ಮೀಟ, ಫಣ್ಣಾಕ ತೇಲ, ಸಾಸಮ ಆನೀ ಕರಬೇವು. (ಚಿಂಚಾಂಬಾ ಬದಲಾಕ ಬಿಂಬೂಲಯಿ ವಾಪೂರಯೇತ)

ವಿವರ : ತೋರಿ ಧುವನು ಸಗಳೊ ಬಟಾಟೊ ಘಾಲನು ಕುಕ್ಕರಾಂತು ಘಾಲನು ಏಕ ಏಶಿಲ್ ಯೆತರಿ 10 ಮಿನಿಟ ಸಾನ ಉಜ್ಜಾರ ಶಿಜ್ಞೋಚೆ. ಮಾಸಲಾಕ ಸೋಯಿ, ಮಿರಸಾಂಗ ಆನೀ ಚಿಂಚಾಂಬ ಘಾಲನು ಲಾನ ಮಾಸೊಲ ವಾಟೋನು ಶಿಜೋನ ದವರಲೆಲೆ ತೋರಿಕ

ಘಾಲನು ಹದ ದಾಟ ಕರಚೆ. ಫಣ್ಣಾಕ ತೇಲ, ಸಾಸಮ ಆನೀ ಕರಬೇವು ಘಾಲನು ದವರೂನ ಫಣ್ಣ ಘಾಲಚೆ.

20 ತೋರಿ ದಾಳಿ

A. ತೋಯ್

ಅಗತ್ಯಾಚೊ ವಿಷಯ : ಏಕ ಗ್ಲಾಸ್ ತೋರಿ ದಾಳಿ, 4 ತರ್ನಿ ಮಿರಸಾಂಗ, 3 ಗುಡ್ಡಿ, ತಾಮಡಿ ಮಿರಸಾಂಗ (ಭಾಜೂಚೆ ನಾಕಾ), ಜಾಯ ತಿತಲೆ ಮೀಟ. ಫಣ್ಣಾಕ ಸಾಸಮ, ತೇಲ, ಕರಬೇವ ಆನೀ ಹಿಂಗು.

ವಿವರ : ತೋರಿದಾಳಿ ಧುವನು 4 ಗ್ಲಾಸ್ ಉದಕಾ ಸಾಂಗಾತ ಕುಕ್ಕರಾಂತು ಘಾಲನು ಏಕ ವಿಶಿಲ್ ಯೆತರಿ 5 ಮಿನಿಟ ಸಾನ ಉಜ್ಜಾರ ಶಿಜ್ಜೋಚೆ. ನ್ಹಿವತರಿ ಉಗತೆ ಕರನು ಜಾಯ ತಿತಲೆ ಉದಾಕ ಘಾಲನು ಹದ ಪಾತ್ತಳ ಕರನು ತರ್ನಿ ಮಿರಸಾಂಗೆ ಭಾಗ ಆನೀ ಮೀಟ ಘಾಲನು ಖತಖತ ಕಾಡಚೆ. ಫಣ್ಣಾಕ ತೇಲ, ಸಾಸಮ, ಮಿರಸಾಂಗೆ ಕೊಚ್ಚೊಲ, ಹಿಂಗು ಆನೀ ಕರಬೇವು ಘಾಲನು ಫಣ್ಣ ಘಾಲಚೆ.

[ಬರಶಿ : ಆಂಬಟ, ಪೋಳೊ, ಕೊಳಂಬೊ, ಆಂಬಾಡೊ]

21 ತಾಮಡಿ ಬೀ

A. ಸಾರ ಉಪ್ಕರಿ

ಅಗತ್ಯಾಚೊ ವಿಷಯ : ಏಕ ಗ್ಲಾಸ್ ತಾಮಡಿ ಬೀ, ಏಕ ಕಾಂದೊ ಲೊಸೂಣ, ಆಟ ತಾಮಡಿ ಗುಡ್ಡಿ ಮಿರಸಾಂಗ, ಚಾರ ಚಮಚೆ ನಾರಲೇಲ ತೇಲ, ಜಾಯ ತಿತಲೆ ಮೀಟ.

ವಿವರ : ತಾಮಡಿ ಬೀ ಧುವನು ಕುಕ್ಕರಾಂತು ಸಮ ತಿಂಬಚೆ ತಿತಲೆ ಉದಾಕ ಘಾಲನು ಏಕ ವಿಶಿಲ್ ಯೆತರಿ 10 ಮಿನಿಟ್ ಸಾನ ಉಜ್ವಾರ ಸಿಜೋಚೆ. ನ್ಹಿವತರಿ ತಾಕಾ ಜಾಯ ತಿತಲೆ ಉದಾಕ ಆನೀ ಮೀಟ ಘಾಲನು ಖತಖತೊ ಕಾಡೂನ ದವರಚೆ. ಘಣ್ಣಾಕ ಮಿರಸಾಂಗೆ ಕೊಚ್ಚೊಲ್, ತೇಲ ಆನೀ ಲೊಸೂಣ ಸೊಲ್ಲೋನ ಘಾಲನು ಪಾಡ ತಾಮಡೆ ಭಾಜ್ಜೂನು ಶಿಜ್ಜಯಲೇಲೆ ತಾಮಡಿ ಬಿಯೆಕ ಘಾಲನು ಚಾಳನು ದವರಚೆ.

B. ಕೊದ್ದೆಲ್

ಅಗತ್ಯಾಚೊ ವಿಷಯ : ಏಕ ಗ್ಲಾಸ್ ತಾಮಡಿ ಬೀ, ಏಕ ಸಾನ ಬಟಾಟೊ ಯಾ ಸುರನಾ ಕುಡಕೊ, ಏಕ ಕಾಂದೊ ಲೊಸೂಣ, ಆಟ ಗುಡ್ಡಿ, ತಾಮಡಿ ಭಾಜ್ಜಿಲ ಮಿರಸಾಂಗ, ಥೊಡೇ ಚಿಂಚಾಂಬ, ಹದ ಏಕ ವಳೆ ಸೋಯಿ, ತೇಲ ಆನೀ ಜಾಯ ತಿತಲೆ ಮೀಟ. (ಚಿಂಚಾಂಬಾ ಬದಲಾಕ ಬಿಂಬೂಲಯಿ ವಾಪೂರಯೇತ)

ವಿವರ : ತಾಮಡಿ ಬೀ ಧುವನು ಸಗಳೊ ಬಟಾಟೊ ಘಾಲನು ಕುಕ್ಕರಾಂತು ಘಾಲನು ಏಕ ವಿಶಿಲ್ ಯೆತರಿ 10 ಮಿನಿಟ ಸಾನ ಉಜ್ಜಾರ ಶಿಜ್ಜೋಚೆ. ಮಾಸಲಾಕ ಸೋಯಿ, ಮಿರಸಾಂಗ ಆನೀ ಚಿಂಚಾಂಬ ಘಾಲನು ಲಾನ ಮಾಸೊಲ ವಾಟೋನು, ಶಿಜೋನ ದವರಲೆಲೆ ತಾಮಡಿ ಬಿಯೇಕ ಘಾಲನು ಹದ ದಾಟ ಕರಚೆ. ಫಣ್ಣಾಕ ತೇಲ ಆನೀ ಲೊಸಣೇ ಬೀ ಸೊಲ್ಲೋನು ಹದ ತಾಮಡೆ ಭಾಜತರಿ ಕೊದ್ದೆಲಾಕ ಘಾಲಚೆ.

22 ಉಡಿದು (ಸಗಳೊ)

A. ಪೊಳೊ [ಪೆಜ್ಜೆ ಪೊಳೊ]

ಅಗತ್ಯಾಚೊ ವಿಷಯ : ಏಕ ಗ್ಲಾಸ್ ಉಡಿದು (ಸಾಲಿ ಆಶೀಲ್ಲೊ) 1 ಗ್ಲಾಸ್ ಪೊಳಿಯೇಚೊ ಸುರೈ ತಾಂದೂಲ. ನಿಕಳಾಚಾಕ ತೇಲ.

ಕರಚೆ ರೀತ : ಸಗಳೊ ಉಡಿದು ಆನೀ ತಾಂದೂಲ ಒಟೊಚಿ ಪುಳ್ಳೆ ದಿವಸ ತಿಂಬತ ಘಾಲನು ತಿಂಬಿಲೆ 4 ಘಂಟೆನ ಸುಕ್ಕೇಚಿ ದರಗ ವಾಟೂನು ಮೀಟ ಘಾಲನು ದವರಚೆ. ಹೆರದಿವಸ ಸಕಾಣಿ ಪೊಳೆ ಕಾಯಲೀಂತು ಹದ ದಾಟ ಉಮತಿ–ಉದಾರೆ ಕುರಕುರಿ ಭಾಜೂನ ಕಾಡಚೆ.

23 ಉಡಿದಾ ದಾಳಿ

A. ಪೊಳೊ

ಅಗತ್ಯಾಚೊ ವಿಷಯ : ಏಕ ಗ್ಲಾಸ್ ಉಡದಾ ದಾಳಿ, 4 ತರ್ನಿ ಮಿರಸಾಂಗ, ಸಾನ ಹಿಂಗಾ ಕುಡಕೊ, ಅಗತ್ಯಾ ತಿತಲೆ ಮೀಟ, ನಿಕಳಾಚಾಕ ತೇಲ.

ವಿವರ : ಉಡದಾ ದಾಳಿ ತಿಂಬಿಲೆ 1 ಘಂಟೆ ಉಪರಾಂತ ಸುಕ್ಕೇ ವಾಟೂಚೆ. ತಾಕ್ಕಾಚಿ ಹಿಂಗು ಆನೀ ಮೀಟ ಘಾಲನು ವಾಟೂನ ಕಾಡತಾನಾ ತಾಕಾ ತರ್ನ ಮಿರಸಾಂಗೆ ಕೊಚ್ಚೊಲ ಬರಸೂನ ತತ್ಕಾಲ ಪೊಳೆ ಕಾಯಲೀಂತು ಉಪರಾಟೆ ಪರಾಟೆ ಘಾಲನು ಭಾಜೂನ ಕಾಡಚೆ. ಹೂನ ಪೊಳೆಕ ಲೋಣಿ ಘಾಲನು ಖಾವಚಾಕ ಭಾರೀ ರುಚಿ. [ಹೇಚಿ ಪೀಟ ಸುಕ್ಕೇ ಕೆಲ್ಯಾರಿ ಆಪ್ಪೆ ಕಾಯಲಿಂತು ತೂಪ ಯಾ ತೇಲ ಘಾಲನು ನಿಕಳಾಚಾಕ ಜಾತಾ]

B. ಆಂಬಾಡೊ

ಅಗತ್ಯಾಚೊ ವಿಷಯ : ಏಕ ಗ್ಲಾಸ್ ಉಡದಾ ದಾಳಿ, 4 ತರ್ನಿ ಮಿರಸಾಂಗ, ಸಾನ ಹಿಂಗಾ ಕುಡಕೊ, ಅಗತ್ಯಾ ತಿತಲೆ ಮೀಟ, ಕರಬೇವು, ಸ್ವಲ್ಪ ಕಾತಳೆ ಕುಡಕೊ, ತಳಚಾಕ ತೇಲ.

ವಿವರ : ಉಡದಾ ದಾಳಿ ತಿಂಬಿಲೆ 1 ಘಂಟೆ ಉಪರಾಂತ ಸುಕ್ಕೇ ವಾಟೂಚೆ. ತಾಕ್ಕಾಚಿ ಹಿಂಗು ಆನೀ ಮೀಟ

ಘಾಲನು ವಾಟೂನ ಕಾಡತಾನಾ ತಾಕಾ ತರ್ನಿ ಮಿರಸಾಂಗೆ ಕೊಚ್ಚೊಲ ಬರಸೂನ ಜಾತರಿ ಕಾತಳೆ ಕುಡಕೊ ಆನೀ ಕರಬೇವಾ ಚೂರು ಬರಸೂನ ಸಮ ಬರಸೂನ ಉರೂಟ ಉರೂಟ ಉಂಡೆ ಕರನು ಹಪ ತಾಮಡೆ ತಳೂನ ಕಾಡಚೆ.

[ಬರಶಿ : ಉಡಿದು-ತಾಂದುಲಾ ಪೊಳೊ, ಖೊಟ್ಟೊ, ಉಡಿದು-ಮೈದಾ ಪೊಳೊ, ಉಡಿದು-ನಾಂಚಣೊ, ಉಡಿದು-ಕುಳಿತು-ತಾಂದಲಾ ಪೊಳೊ, ಉಡಿದಾ ದಾಳಿ-ಮುಗಾ ದಾಳಿ ಪೊಳೊ, ಉಡಿದು-ಕುಂವೆ ಪಿಟ್ಟಾ ಪೊಳೊ]



ಕಾಮಾಕ್ ವ್ಹೋಚ್ಚೆ ಬಾಯಿಲ್ ಮನಂಸ್ಯಾನಿ ಮನಾ ವ್ಹೊರ್ಕ ಜಾಲ್ಲೊಲೋ ವಿಷಯು

1. ವಾಸರಿಂತು ರಾಂದಾಪಾಚೋ ಸಾಮಾನ್ ಜಾಲ್ ತಿತ್ಲೆ ದಿಸ್ಟೆ ಕರಂಡೇಂತ್ ಗಾಲ್ಚೆ ಚಾಂಗ್.
   (ವ್ಹೊಗ್ಗಿ ದಿಸ್ಸುಕ ಯೇತಾ, ರಾಂದಾಪ್ ವ್ಹೊಗ್ಗಿ ಜತ್ತಾ.)
2. ವಾಸರಿಂತೋ 1 ಬೋರ್ಡ್ ಲಾಂಬೋಚಿ ಚಾಂಗ್.
   (ಸಾಮಾನ್ ಸರ್ಲೆಲೆ ತೆಶಿ ತಾಂತು ಬರೆಪ್ರೋನು ದವರ್ಲೆಲಿ ತುಮ್ಕಾಚಿ ಹಾಡೂಕ್ ಜತ್ತಾ. ಲಾಗ್ಗಿಚೆಲ್ಲಾಗಿ ನಿಂಬ್ಲೂಚೆ ವ್ಹೊರ್ತ್ತ.)
3. ವಾಸರಿಂತೋ 1 ಸಾನ್ ರೇಡಿಯೋ ದವ್ಹೊರ್ಚೆ ಬರೆ.
   (ಚಾಂಗ್ ಸಂಗೀತ್ ಆಕ್ಕೈಲಾರಿ ಮನಾಕ್ ಶಾಂತಿ ಜತ್ತಾ. ಆನಿ ಕಾಮ್ ವ್ಹೊಗ್ಗಿ ಜಾತ್ತಾ.)
4. ಕಾಮಾಕ್ ವ್ಹೊತ್ತಾನಾ ಗ್ಯಾಸ್ ಬಂದ್ ಕೊರೊಕ್ ವಿರ್ಸೊನಕಾಚಿ.
   (ಜಾವುಚೆ ಅವಾಂತರ್ ತಪ್ಪ್ಸಾತಾ.)
5. ಜಾಲ್ಲ್ತಿತ್ಲೆ ಗರಾಚೆ ಬೀಗಾತ್ ಏಕ್ಕ್ ಜಾಗ್ಯಾರಿ ದವ್ಹೊರ್ಚೆ ಚಾಂಗ್.
   (ಕಾಮಾಕ್ ವ್ಹೊತ್ತಾನಾ ವ್ಹೊಗ್ಗಿ ಮೆಳ್ತಾ. ಆನಿ ತುಮ್ಮಿ ಕಾಮಾಕ್ ವ್ಹೊಗ್ಗಿ ವ್ಹೊಚ್ಚೆಯೆತ್.)
6. ಜಾಲ್ಲ್ತಿತ್ಲೆ ರಾತ್ರಿ ಜವ್ಹೊಣಾಕ್ ಬಸ್ತ್ನಾ ಘರಾಚೆ ಸಕಡ್ ಜನಾನ್ ಒಟ್ಟೊಚಿ ಬಸ್ಚೆ ಬರೆ.
   (ಗಡೇ ಗಡೇ ರಾಂದಾಪ್ ಹೂನ್ ಕೊರ್ಚೆ ವ್ಹೊರ್ತ್ತ. ಆನಿ ಗರಾಚಿ ಸಕಡ್ ಜನಾ ವ್ಹೊಟ್ಟು ವುಲ್ಲೊತ್ತನು ಹಸ್ತಾನಾ ಪ್ರೀತಿ ವಾಡ್ತಾ.)
7. ರಾಂದಾಪ್ ಸಾಮಾನ್ ಜಾಲ್ಲ್ ತಿತ್ಲೆ ಕಾಮಾಕ್ ದಕೂನ್ ಯೇತ್ತನಾ ಆಡ್ಚೆ ಚಾಂಗ್.
   (ಸಮಯ್ ವ್ಹೊರ್ತ್ತ. ಆನಿ ಗಡಿ ಗಡಿ ಬಾಯಿರ್ ವ್ಹೋಚ್ಚೆ ದುಡ್ಡು ವ್ಹೊರ್ತ್ತ. [ರಿಕ್ಷಾ, ಟೂ ವಿಲ್ಲರ್, ಕಾರ್])

8. ಕಾಮಾಕ್ ವೊತ್ತಾನಾ ಉಡಿದು ತಿಂಬತ್ ಗಾಲ್ಚೆಕ್ ವಿರ್ಸರ್ಲೆರಿ ಭಿವುನುಕಾಚಿ. ತಾಕಾಯಿ ಉಪಾಯ್ ಅಸ್ಸಾ.
(ಕಾಮಾಕ್ ಸುಕೂನ್ ಯೇತ್ತಾರೀ ಉಡಿದು ತಿಂಬತ್ ಗಾಲ್ನು ತಾಂತೂಚಿ ಏಕ್ ಲೊಕಂಡ ಕ್ಯಾಲಾತೂ ಗಾಲ್ಚೊ. ¼ ಗಂಟ್ ಭಿತೆರಿ ಉಡಿದ್ ತಿಂಭುನು ಯೇತಾ.)

9. ಪಿಯಾವು ಸಿಂಧಿತನಾ ದೋಳೆ ಉದ್ದಾಕ್ ಯೇನಾತಶಿ ಏಕ ಉಪಾಯ್. (ಫ್ಯಾನ್ ಗಾಲ್ನು ಸೀಂಧಿಲಾರಿ ಧೋಳೆ ಉದ್ದಾ ಯೇನಾ.)

ಕಾಮಾಕ್ ವೋಚ್ಚೆ ಬಾಯಿಲ್ ಮನಂಸ್ಯಾಕ್ ದಿಢೀರ್ ರಾಂದಾಪ್ ಕೊರ್ಚೆ ಬದಲ್ 2 ಉತ್ತರ್

1. ಹೇಂ ಪುಸ್ತಿಕೇರಿ ಬರೆಯಿಲೆ ಹರ್ ಏಕ್ ಉಡಿದಾ ಪೋಳಾಕ್, ಸದಾ ವಾಟ್ನೂಚ್ ಬದಲ್, ಏಕ್ಕ ಪಂತ್ ವಾಟ್ನೂನ್ ಮೀಟ್ ಗಾಲ್ನನಾತ್ತಿಲೆ ಫ್ರಿಜ್ಜಾಂತ್ ದವ್ರೊರ್ಚೆ. ಜಾಯ್ ತಿತ್ಲೆ ಪೀಟ್ ಫ್ರಿಜ್ಜಾ ದಾಕ್ನೂನ್ ಕಾಡ್‌ನ್ ತಾಕ್ಕ ಮೀಟ್ ಗಾಲ್ನು ರವ್ರೊ, ಮೈದಾ, ನಾಂಚೋಣೆ ಪಿಟ್ಟೀ ಕಸ್ಲಲೇಯಿ ಭರಸೂನ್ ಪೋಳ್ ಕಾಡ್ಕೈತ್.

2. ಸಮಯ್ ಅಸ್ತಾನಾ ಬಟಾಟೋ ಏಕ್ಕ ಪಂತ್ ಕುಕ್ಕಾರಾಂತು ಸಿಜ್ಯೊನ್, ನಿವುತಾರಿ ಕರ್ಡೇಂತ್ ಗಾಲ್ನು ಫ್ರಿಜ್ಜಾಂತ್ ದವರ್ಚೆ. ಜಾಯ್ ತಿತ್ಲೆ ಬಟಾಟೋ ಬಾಯಿರ್ ಕಾಣು ಸ್ಯಾಂಡ್‌ವಿಚ್, ಬಟಾಟೋ ಪೋವು, ಬಟಾಟೆ ಆಂಬಡೋ, ಬಟಾಟೆ ಸಾಂಗ್, ಬಟಾಟೆ ವಾಗ್, ಬಟಾಟೆ ಬಾಂಬ್ ಹಾಕ್ಕಾ ಸಕಡ್ ವಾಪುರ್ಯೇತ್.

3. ಪುರ್ಸತ್ ಅಶಿಲ್ ತೆದ್ನಾ ತರ್ನಿ ಮಿಸಾಂಗ್‌ಚೆ ದೇಂಟ್ ಕಾಡ್ನ್ ದೂವುನ್, ತಶೀಂಚಿ ಕರ್‌ಬೇವಾಚೆ ಪಾಲ್ಲೋಯಿ ದೂವುನ್ ವಿಂಗಡ್ ಕರ್ಡೇಂ ಗಾಲ್ನು ದವರ್ಲ್ಲೆರಿ. ಜಾಯಿ ಜಾಲ್ಲೆಲೆ ತೆದ್ನಾ ವಾಪುರ್ಯೇತ್.

ಹೇಂ ತುಮ್ಮಿ ಉಡ್ಗಾಸ್ ದವೊರ್ಕ ಜಾಲ್ಲೊಲೋ ವಿಷಯು

1. ಹೇಂ ಪುಸ್ತಿಕೇರಿ ಬರೆಯಿಲೆ ಹರ್ ಏಕ್ ರಾಂದ ಪಾಕ್ ಉಜ್ಜೊ (ಗ್ಯಾಸ್) ಕೊರೊಂಕ್ ವಿಸೊರ್ನಕಾಚಿ.
2. ದೂದ್ ಹುನ್ ಕೊರ್‍ಚೆ ಪೂಡೆ ತೋಪ್ ತಂಡ್ ಉದ್ಕಾನ್ ದೂವ್ಕ. (ದೂದ್ ವಾಯಿಟ್ ಜಾಯ್ನ್ ಆನಿ ತೋಪ್ ಬದಿನ್ ಲಾಗ್ಗನಾ.)
3. ದೂದ್ ಹುನ್ ಕರ್‍ತ್ತಾನಾ ತೋಪಾಕ್ ಏಕ್ ದವ್ಲೊ ಗಾಲ್ಕ. (ದೂದ್ ವೊಗ್ಗಿ ವಯಿರ್ ಯೇವ್ನ್ ಪಣಾ)
4. ದೂದ್ ಫಿರ್ಜಾಂತ್ ದಾಕ್ಕೋನ್ ಕಾಳ್ಳೆಲೇ ತೋಪಾಕ್ ಹುನ್ ಕೊರ್‍ಕ ನಜ್ಜೆ. (ತೋಪ್ ಕರ್‍ಪತ್ತಾ, ದೂಸರೆ ತೋಪಾಕ್ ಗಾಲೂನ್ ಹುನ್ ಕೊರ್ಕ)
5. ರಾನ್ನಿರಿ ಊಜ್ಜೊ (ಗ್ಯಾಸ್) ಕೊರ್ರು ರಾನ್‍ಪ ಸಾಮಾನ್ ಸೊದ್ದುನಕಾಚಿ. (ರಾನ್‍ಪ ಸಾಮಾನ್ ತಯಾರ್ ಜಾತ್ತಾರಿಚೀ ಉಜ್ಜು ಕರ್‍ಕಾಚಿ. ಗ್ಯಾಸ್ ವೊರ್‍ತ್ತ.)
6. ವಾಸರಿಂತು ಹಾತ್ ಪುಸೊಕ್ ಸಾನ್ ಬೈರಾಸ್ ದವೊರಕ ವಿಸೊರುನಕಾಚಿ. (ಹಾತ್ ಪುಸೊಕ್ ದಾವುಂಚೆ ಕಾಮ್ ವೊರ್‍ತ್ತ.)
7. ವಾಸರಿಂತು ಏಕ ಗಡಿಯಾರ್ ದವೊರ್‍ಚೆ ಚಾಂಗ್. (ಸಮಯಾಚೆರಿ ರಾಂದ್‍ಪ ಕೊರೊಂಕ್ ಜಾತ್ತ, ಅಗತ್ಯ ನಾತ್ತಿಲ್ಲೆ ಸಿಜ್ಜೊಚೆ ಗ್ಯಾಸ್ ವೊರ್‍ತ್ತ.)
8. ರಾಂದ್‍ಪ ಕರ್‍ತ್ತಾನ್ ಮೊಬೈಲ್ ವಾಸರಿಂತು ದವೊರ್‍ಚೆ ಚಾಂಗ್. (ಮೊಬೈಲಾಕ್ ಸೊದ್ದೂನ್ ಭೊವಂಚೆ ಸಮಯು ವೊರ್‍ತ್ತ.)
9. ಕಸಲೇಂಯಿ ತಳ್‍ತ್ತಾನ ಕಡೇರಿ 2 ವಿಷಯು ಅಸ್ತಾನ ಗ್ಯಾಸ್ ಬಂದ್ ಕೊರ್‍ನು, ವರ್ಲೆಲೆ ತೋಳ್ನು ಕಾಡ್ಕೈಚಿ. (ಗ್ಯಾಸ್ ವೊರ್‍ತ್ತ, ತೇಲ್‍ಯೀ ವೊಗ್ಗಿ ನೀವುತ.)
10. ವಾಸರಿಂತು 1 ಸಾನ್ ಅಗತ್ಯಾಚಿ ವಕದಾಚಿ ಪ್ಯಾಟ್ ದವೊರ್‍ನು ಗೇವ್ಚೆ ಬರೆ. (ಅಗತ್ಯಾಕ್ ವೊಗ್ಗಿ ಮೆಳ್‍ತ್ತಾ)
11. ವಾಸರಿಂತು ರಾಂದಾಪ್ ಕರ್‍ತ್ತಾನಾ ಜಾಲ್ನ್ ತಿತ್ಲೆ ಸೂತಿ ಆವಂಗಲೆ ಗಾಲ್ಚೆ ಬರೆ. (ಉಜ್ಜಾ ಕೀಟಿ ಉಸಾಳೆರಿ ಕಸಲೇಯಿ ಜಾಯಿನಾ.)



ಶ್ರೀಮತಿ ಗೀತಾ ಸಿ. ಕಿಣಿ ರಾಂದಪ ಕೊರೂಚಾಂತು ಆನಿ ರಾಂದಪ ಶಿಕೋಚಾಂತು ಭಾರೀ ನಾಂವ್ ಗೆತ್ತಿಲೆ ಭಾಯ್ಲಮನಿಶೀ. ತೀಣೆ ಕೊಂಕಣಿ ಖಬರ್ ನೆಮ್ಹಾಳೆಂತ್ ಪ್ರಕಟ ಕೆಲ್ಲೆಲೆ "ವಾಸರೀಂತು ಹಾವ್" ಅಂಕಣ ಖೂಬ್ ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಜಾಲ್ಲೆಲೆ ಅಸ್ಸಾ. ಪ್ರಸ್ತುತ ಗ್ರಂಥಾಂತು ತೀ ಏಕದಳ, ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯ ಆನಿ ಕಾಂದೇ ಉಪೇಗ್ ಕೊರೂನು ದಿಸಾಚೆ ಖಾಣ ಆನಿ ಜೆವಣಾಕ ಕಸ್ಸಕಸ್ಸಲೆ ಕರಿತ್ ಮಳ್ಳೆಲೆ ಮಾಹಿತಿ ದಿತ್ತಾ. ದಾಂದೂಲು, ಗೋಂವು, ನಾಂಚಾಣೊ, ಪೋವು, ರುಲಾಚು ದೋರ್ನ್ಯ ಚೆಣೊ, ಬಟಾಣೊ, ಅವರೊ, ಅಲಸಂಡೊ, ಮೂಗು, ಕುಳಿತು, ತೋರಿ, ಮಾಗ್ಗಿರಿ ಬಟಾಟೊ, ಪಿಯಾವು, ಕಣಂಗ, ಕೂಕ, ಅಸ್ಸಲೆ ಜಿನಸಾ ಸಾಮಾನು, ತರಕಾರೀನ ಸ್ವಾದಿಷ್ಟ ಪೊಳೊ ಗಶಿ, ಕೊದ್ದೆಲ, ಉಪ್ಕರಿ, ಆಂಬಟ, ಸುಕ್ಕೆ, ಸೋಂಗ, ಕಿಚಡಿ, ಕೀರ, ಚಟ್ನಿ ಇತ್ಯಾದಿ ಕಶ್ಶಿ ಕರೀತ ಮಳ್ಳೆಲೆ ವಿವರಣ ಹಾಂತು ಆಮ್ಕಾ ಮೆಳ್ತಾಲ ಬಟಾಟೆ ತಸ್ಸಲೆ ಕೆದನಾಯಿ ಮೆಳ್ಚೆ ತರಕಾರಿ ಗೇವ್ನು ದಾ ನಮೂನೆಚೆ ರಾಂದ್ಯೆ/ಖಾಣ ಕರೀತ ಮ್ಹೊಣು ತೀಣೆ ಸಾಂಗ್ಚೆ ವಾಜ್ಜೇತನ ಆಮ್ಕಾ ಅಜಾಪ್ ಜಾತ್ತಾ. ತಶ್ಶೀಚಿ ತೀ ಆಮ್ಕಾ ಆರೋಗ್ಯದಾಯಕ ತರ್ನಿ ತೋರಿ, ಕಿರಲಾಯಿಲೆ ಮೂಗು ಆನಿ ಕುಳಿತಾಚೆ ರಾಂದ್ಯೆ ಕಶ್ಶಿ ಕರೀತ ಮ್ಹೊಣು ಶಿಕೈತಾ. ಪೊವಾ ಚಟ್ನಿ, ಪತ್ರಾಡೊ, ಸಾನ್ನಾ ಪೋಳೊ ಆನಿ ಸಾನ್ನಾ ಕೊಟ್ಟೊ ತಸ್ಸಲೆ ಪ್ರಾದೇಶಿಕ ಖಾದ್ಯಾಂಚೆ ಪರಿಚಯ ದಿಲ್ಲೆಲೆ ನಿಮಿತ್ ಬಾಯ್ಲೆ ಗಾಂವಾಚೆ ಜನಾಂಕ್ಯೆ ಈ ಗ್ರಂಥ ಉಪಯುಕ್ತ ಜಾತ್ತಾ.

ಲೇಖಿಕಾ ಗೀತಾ ಕಿಣಿಲೆ ಕೊಂಕಣೀ ಭಾಷೆಂತುಲೆ ಹೇ ತಿಸ್ನೀಚೆ ರಾಂದಪ ಗ್ರಂಥ. ಅಶ್ಶೀಚಿ ತೀ ಆನಿಕ್ಯೆ ವೈವಿಧ್ಯಪೂರ್ಣ ಗ್ರಂಥ ರಚೊಚೆ ತಶ್ಶೀ ಜಾವ್ವೊ ಮ್ಹೊಣು ಹಾಂವ್ ಆಶಯ ವ್ಯಕ್ತ ಕರ್ತಾ.

9-01-2014

ಡಾ। ಗೀತಾ ಶೆಣೈ

